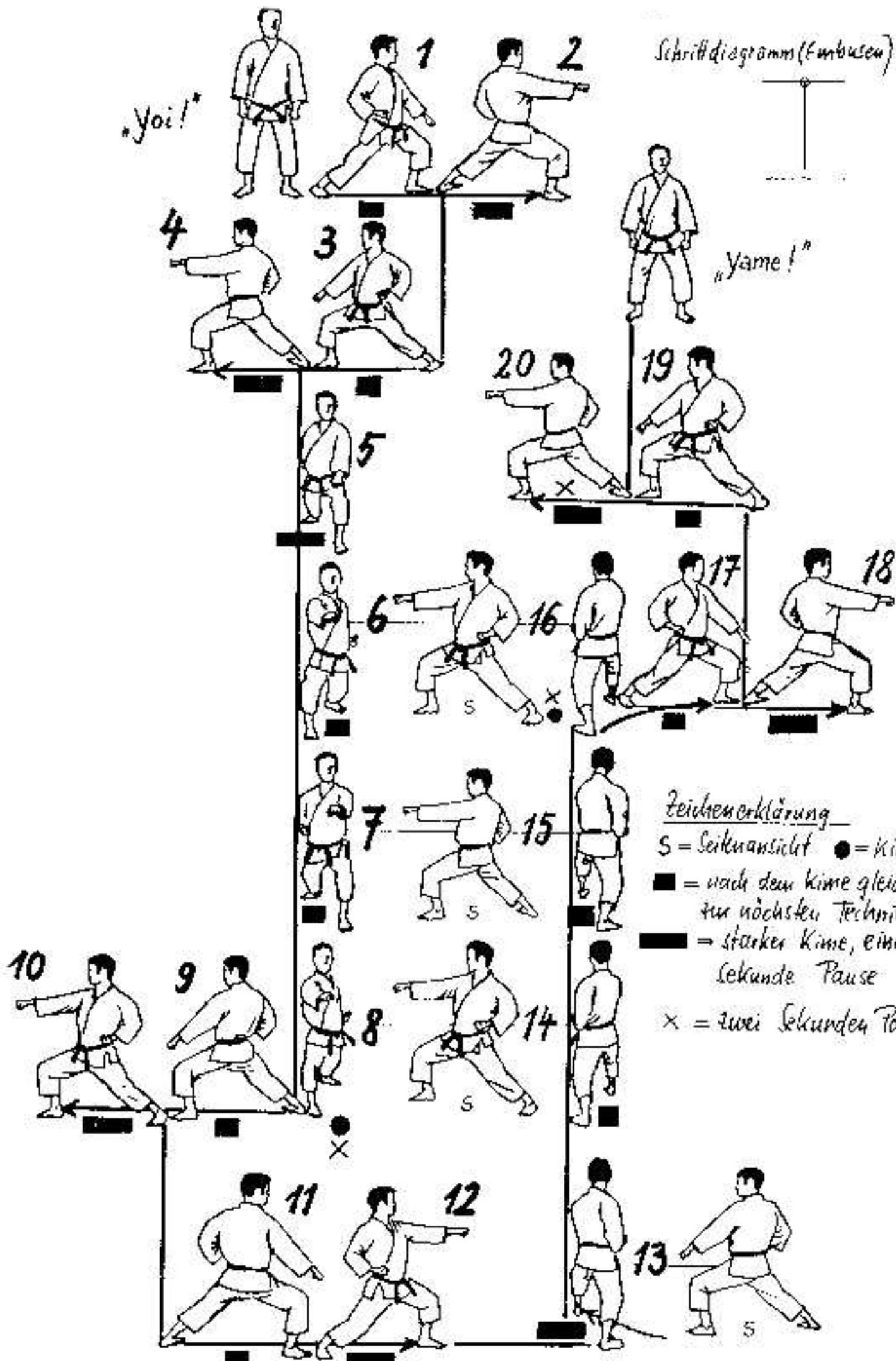


Kata Kion

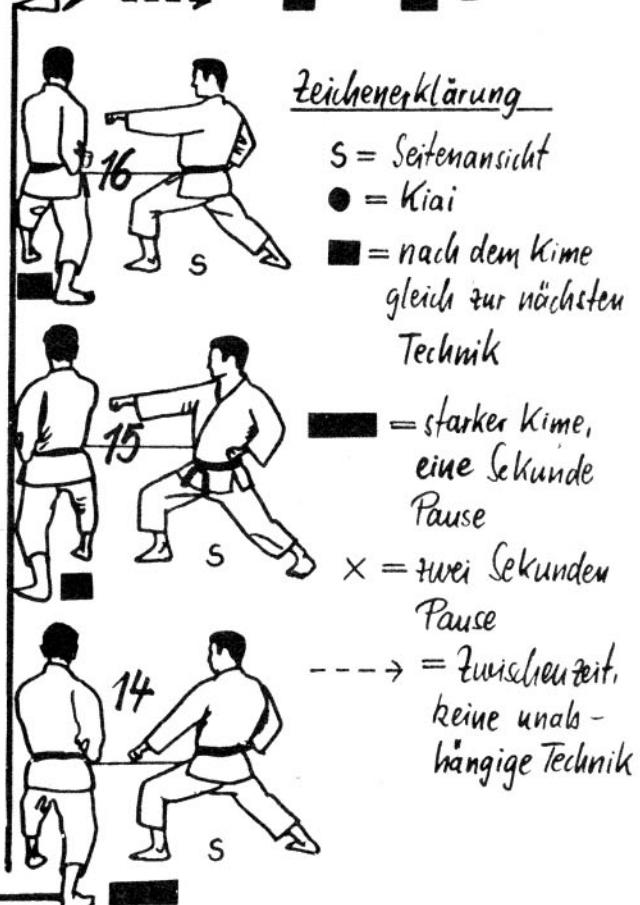
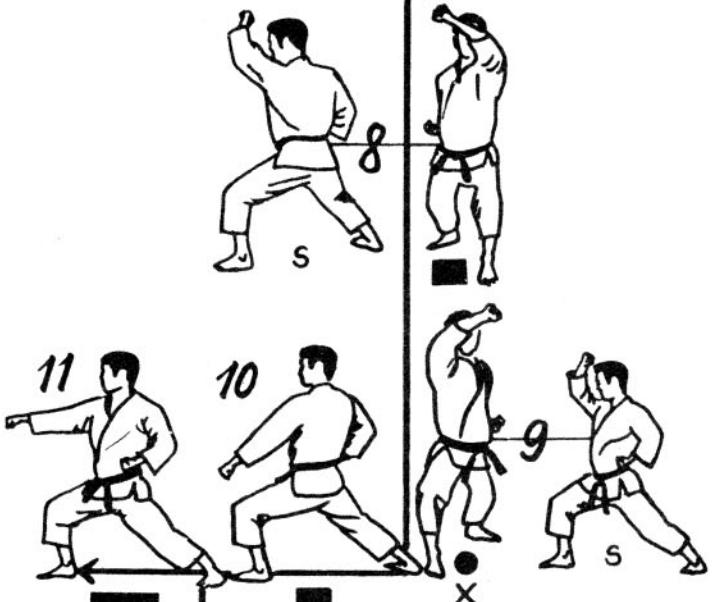
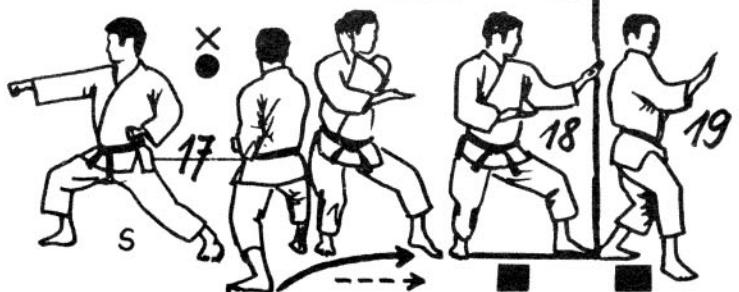
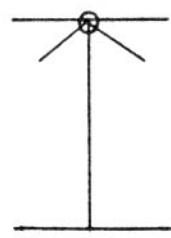


Heian



Shodan (Nr. 1)

Schrittdiagramm:
(Embuseu)



Zeichenerklärung

s = Seitenansicht

● = Kiai

■ = nach dem Kime
gleich zur nächsten
Technik

— = starker Kime,
eine Sekunde
Pause

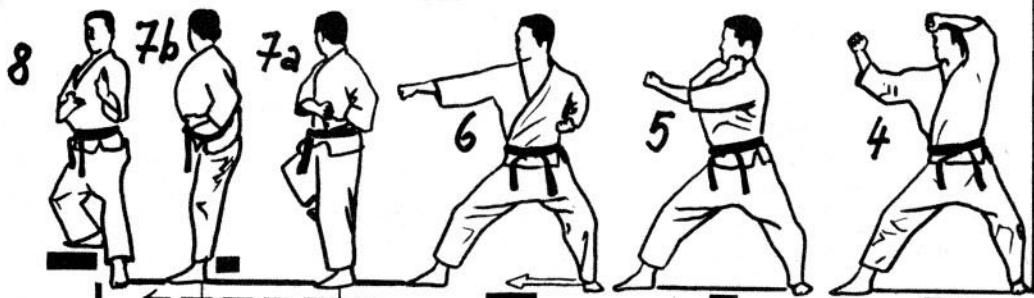
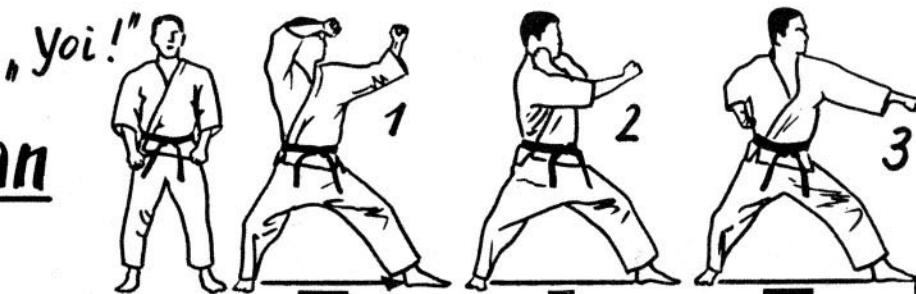
× = zwei Sekunden
Pause

--- → = Zwischenzeit,
keine unab-
hängige Technik

Dauer etwa 25 Sekunden

Heian Nidan

(Nr. 2)

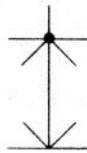


S = Seitwaartslauf
● = Kiai
■ = nach dem Kime
gleich zur nächsten

Technik

■ = starker Kime,
eine Sekunde
Pause
---> Zwischenzeit
x = zwei Sekunden
Pause

Schrittdiagramm (Embusen)



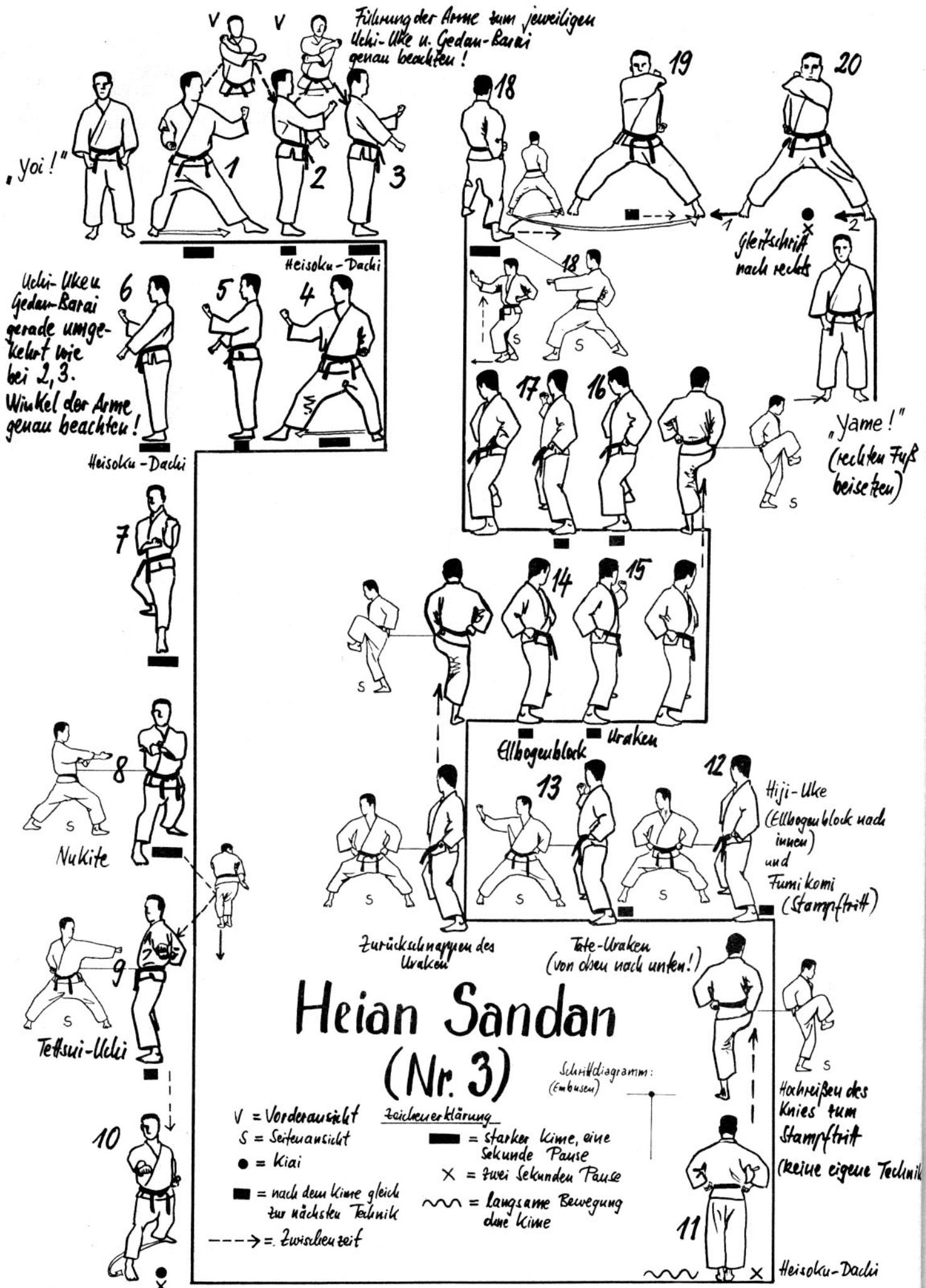
Techniken 19, 20, 21
ohne Pause!

Bei 19 den rechten Fuß etwas
zurückdrücken damit die Hüfte
besser überdrehen kann.

Uchi-Uke in
Gyaku-Hanmi
(überdehnte Hüfte)

Zeukutsu-Dachi kürzer als normal

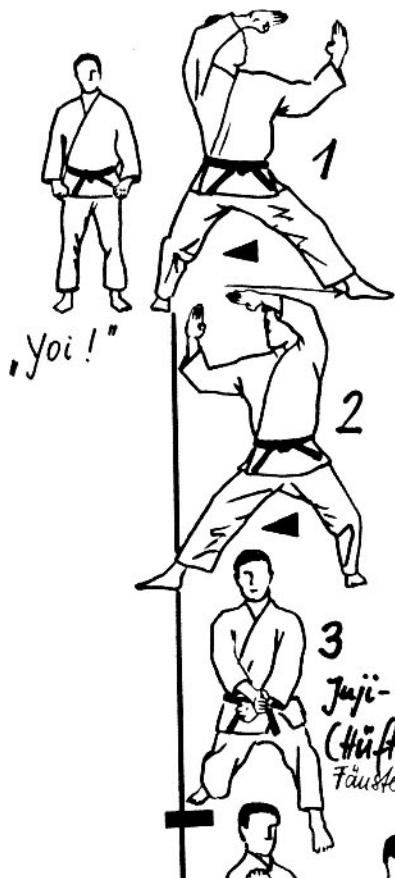
Dauer etwa 25 Sekunden



9 und 10 schnell hintereinander!

Dauer etwa 25 Sekunden

Heian Yondan (Nr. 4)



, yoi!"

2



3
Jaji-Uke
(Hüfte vor!)
Fäuste sinken!?



Schrittdiagramm: (Embusen)



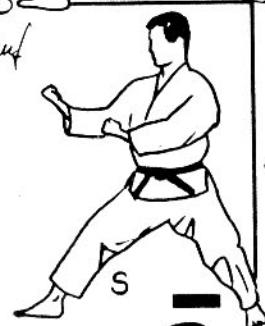
vorderen Fußminzchen! --> yame!



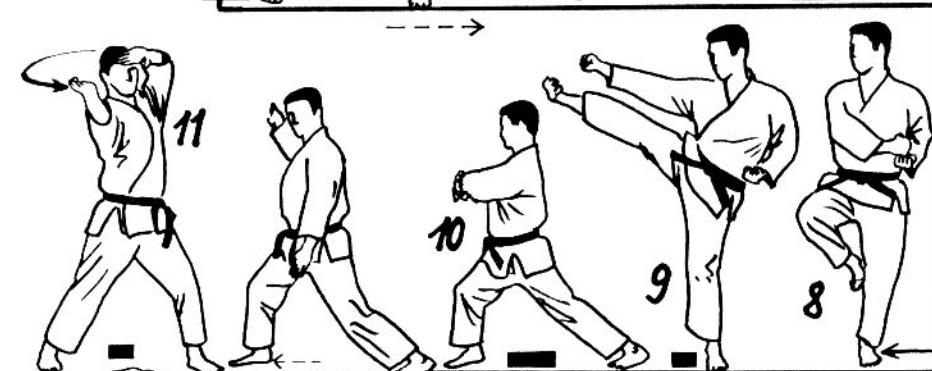
24



Der linke Fuß bleibt auf
der Stelle, nur das
Gewicht versetzen!



23



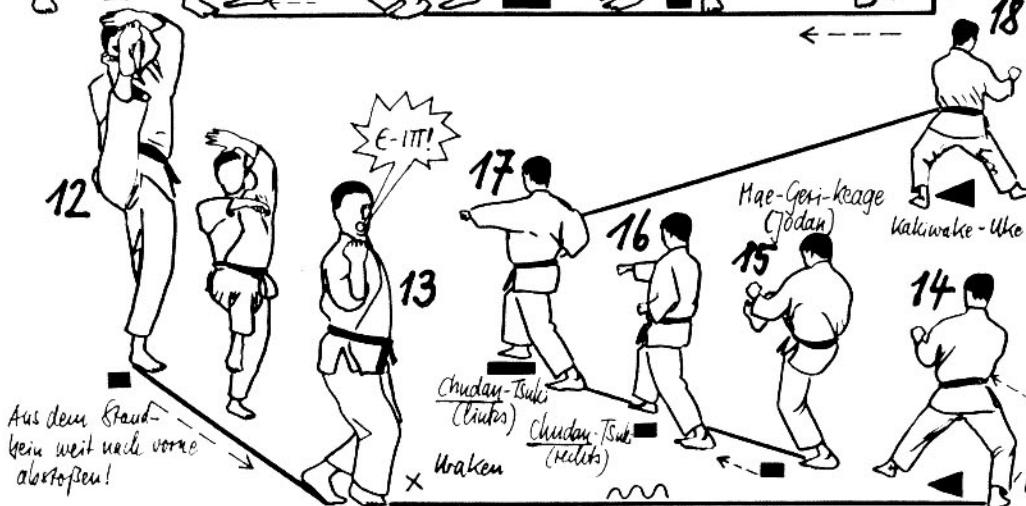
11

9

8

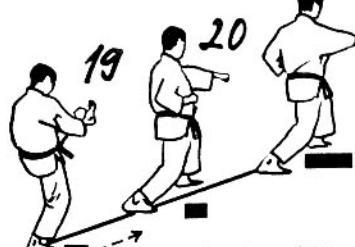


22



Aus dem Stand -
kein weit nach vorne
abstoßen!

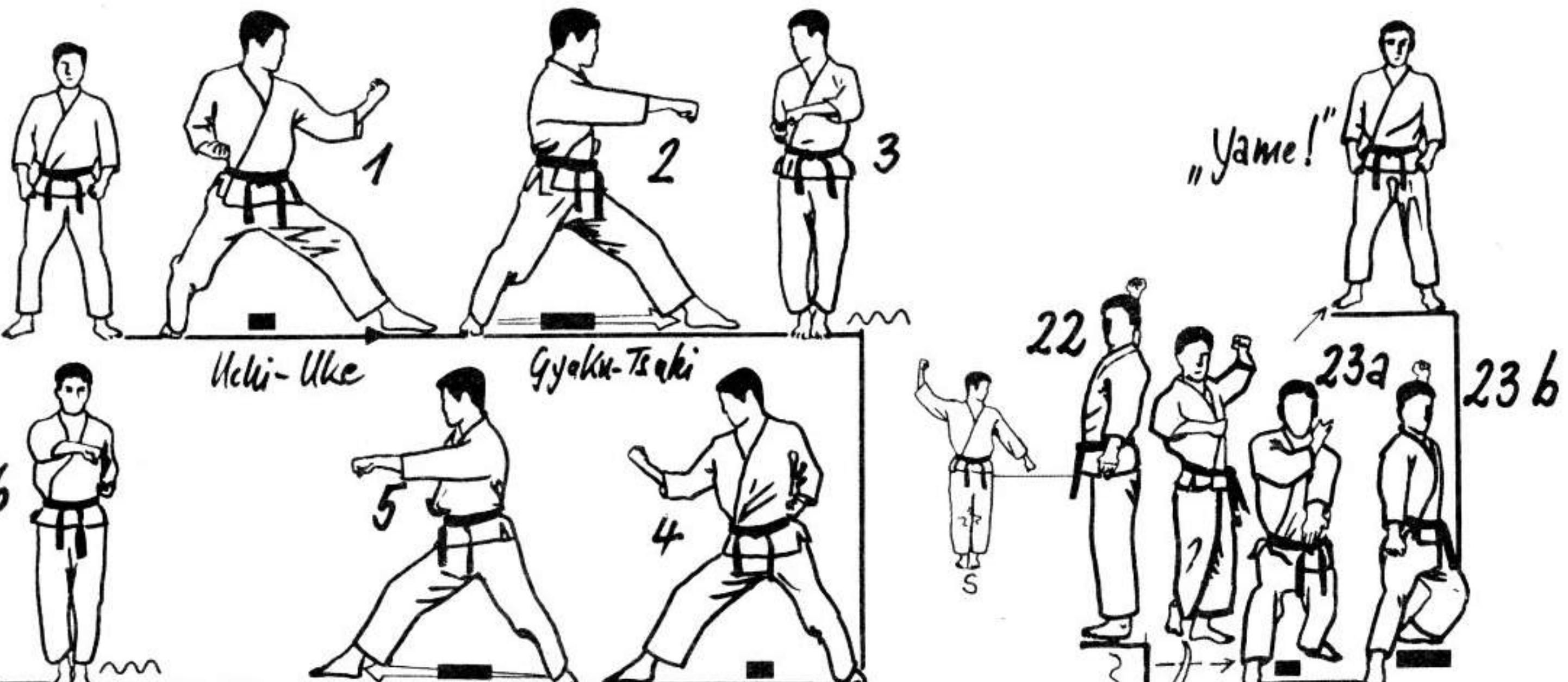
Hilfe soweit wie möglich
nach vorne! (Angriffslaufpunkt)
Upaten



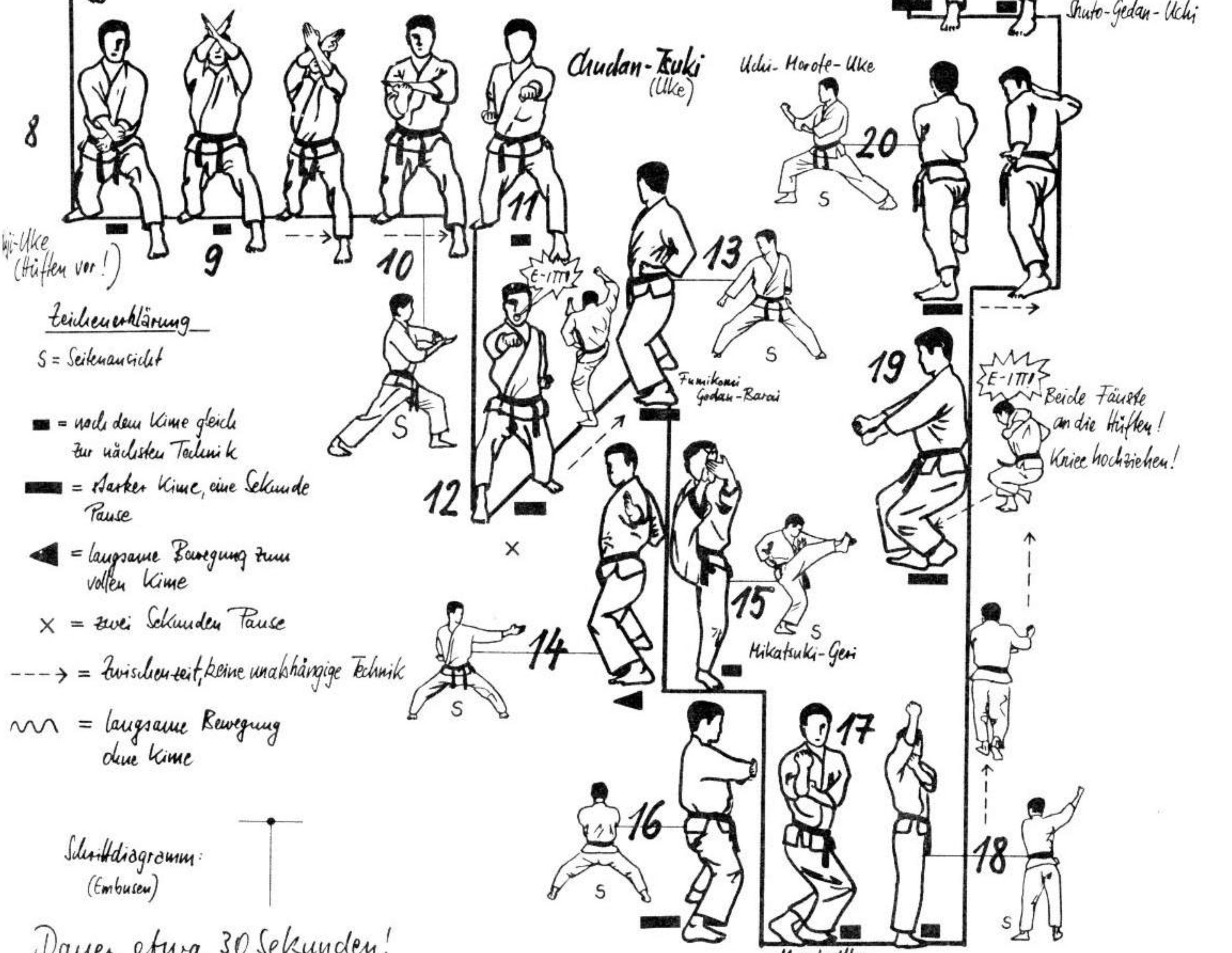
Zeichenklärung

- S = Seitenauswärts
 - = nach dem Kime gleich zur nächsten Teileinheit
 - = starker Kime, eine Sekunde Pause
 - ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
 - X = zwei Sekunden Pause
 - - - → = Zwischenzeit
 - ~~~ = langsame Bewegung durch Kime
 - Uhr

Dauer etwa 30 Sekunden!



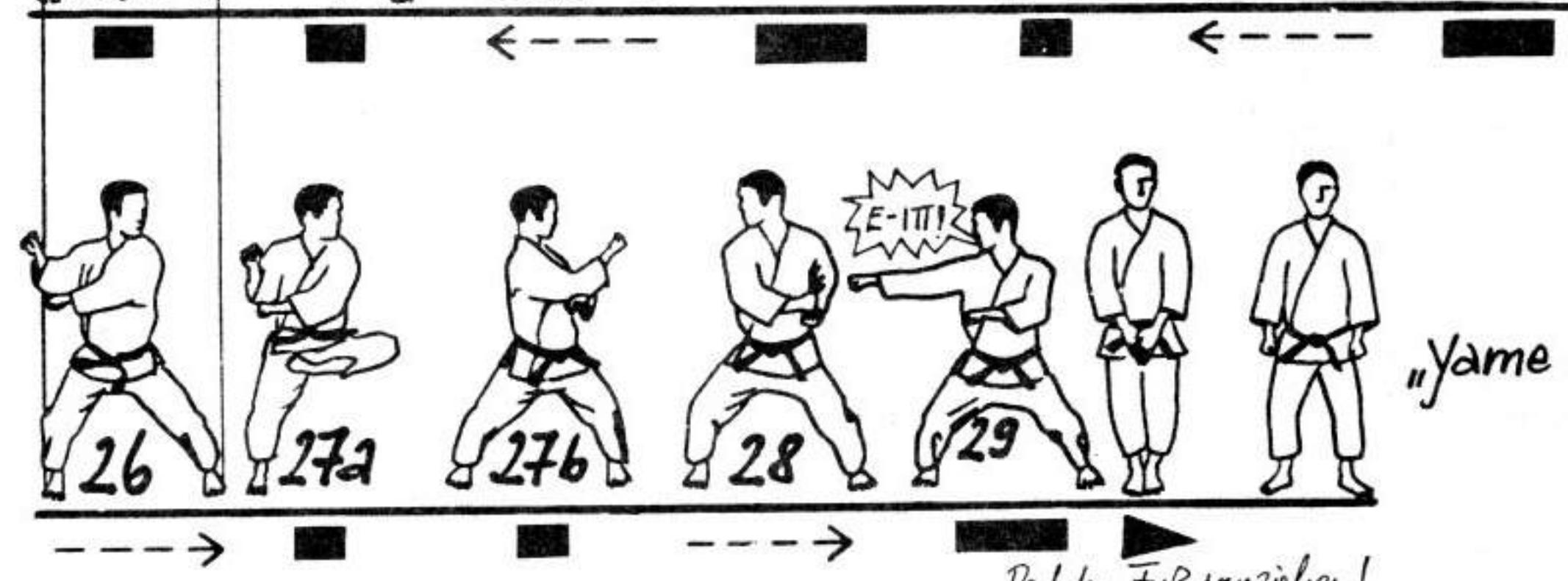
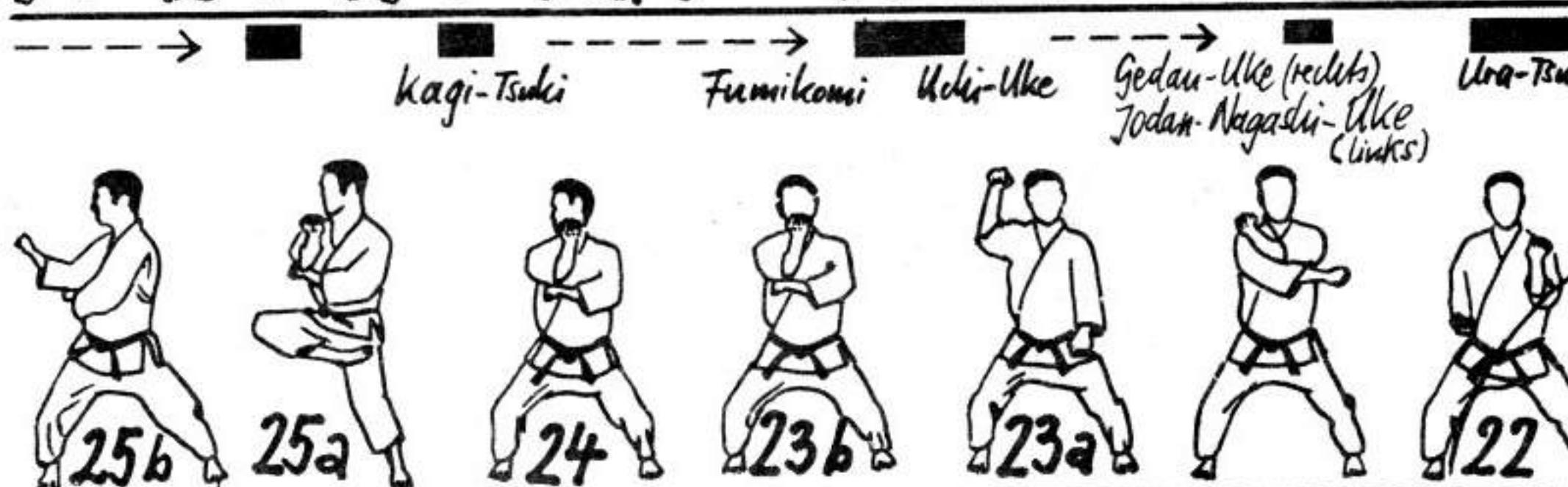
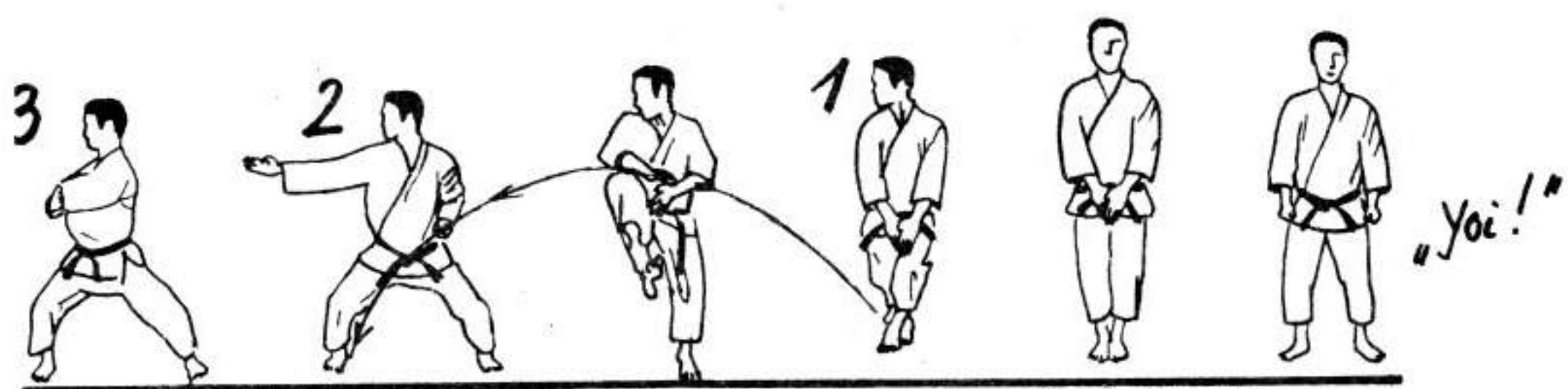
Heian Godan (Nr. 5)



Dauer etwa 30 Sekunden!

Bei 21a und 21b ebenso wie bei 23a und 23b
die Füße nicht bewegen!

Tekki Shodan (Nr. 1)



Schrittdiagramm
(Embusen)

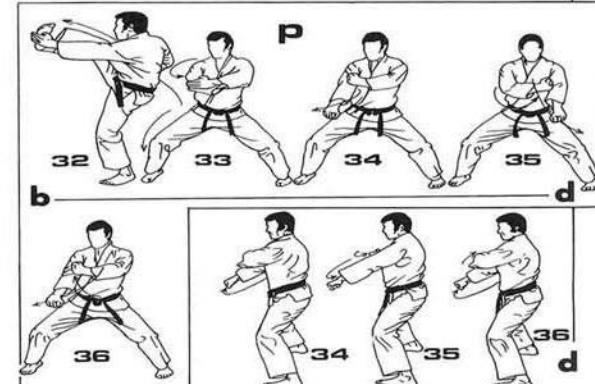
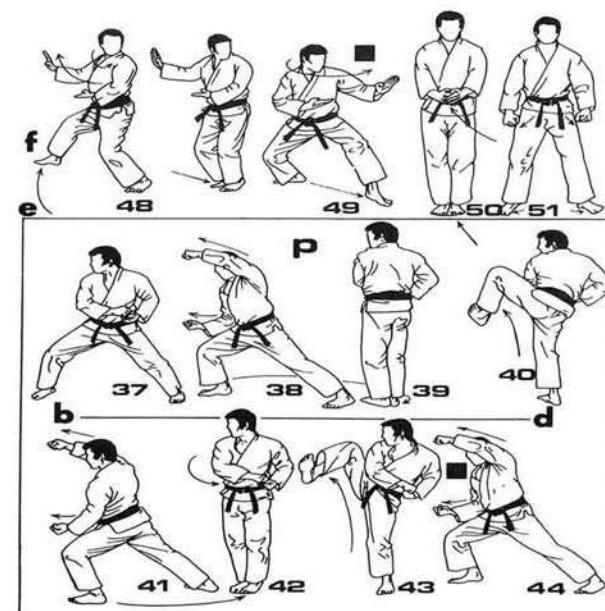
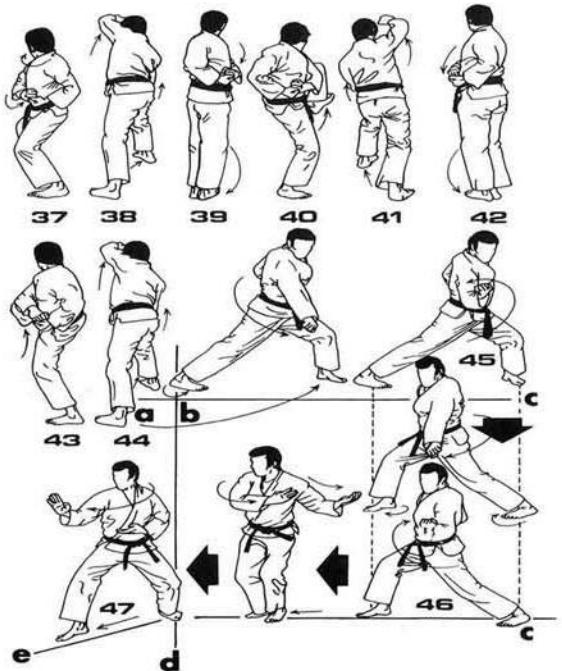
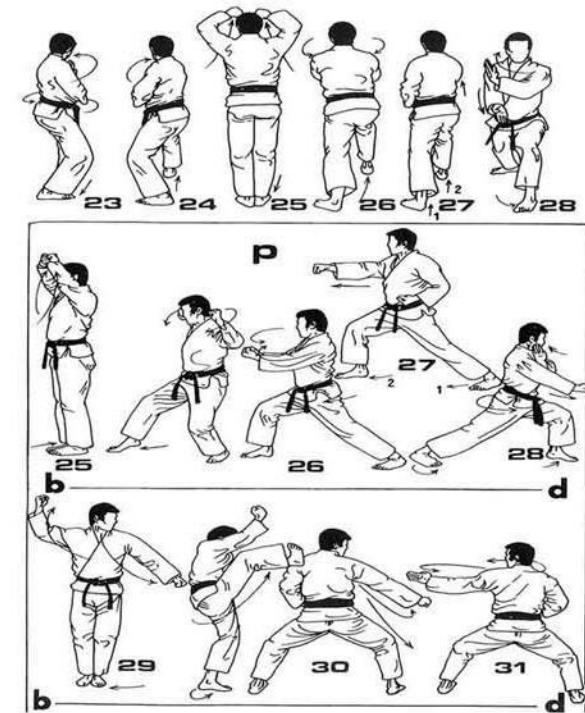
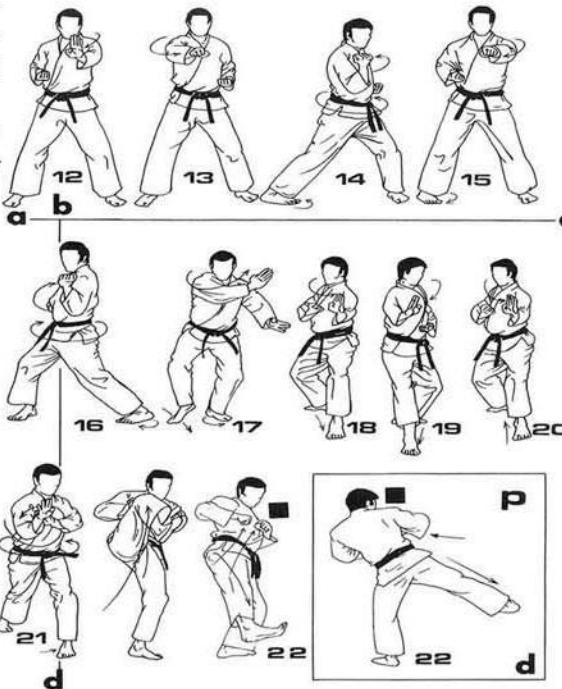
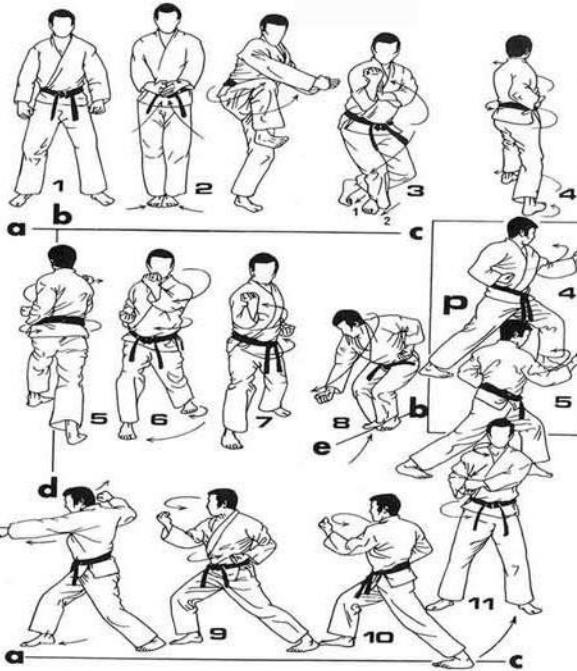
Dauer etwa 25 Sekunden!

Zeichenklärung

- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = starker Kime, eine Sekunde Pause
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
- ◀ = Langsame Bewegung zum vollen Kime
- ▶ = langsames Entspannen vom vollen Kime

bassai dai

拔塞大





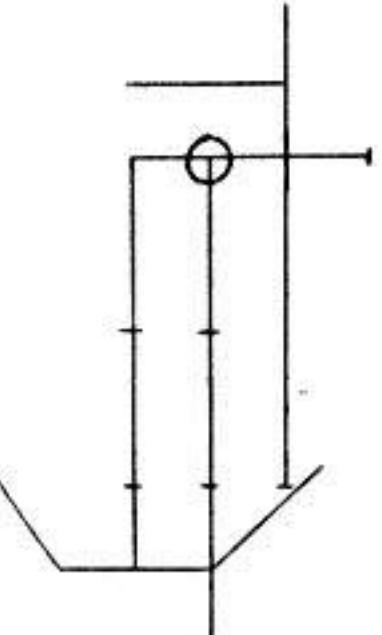
Kanku-Dai

© by Albrecht Pflüger

Ursprünglich KUSHANKU. KANKEI bedeutet „Himmelsdrau“ (siehe 1!). Aus ihr wurden auf Okinawa von Meister ITOSU die 5 Heian (Pinan) Katas für den Unterricht an den Mittelschulen entwickelt.

Daumen zuwinkeln! rechte Handkante in linke Handfläche!

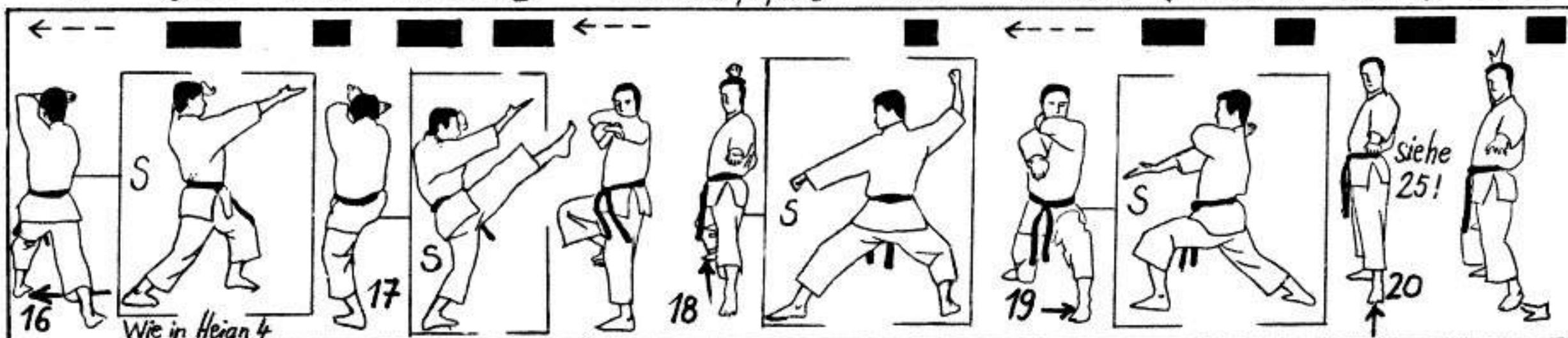
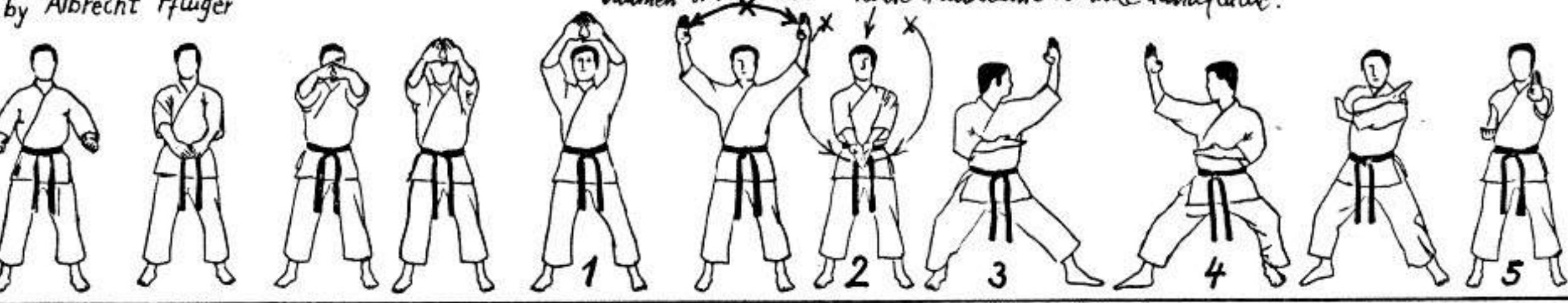
rechte Hand oben!



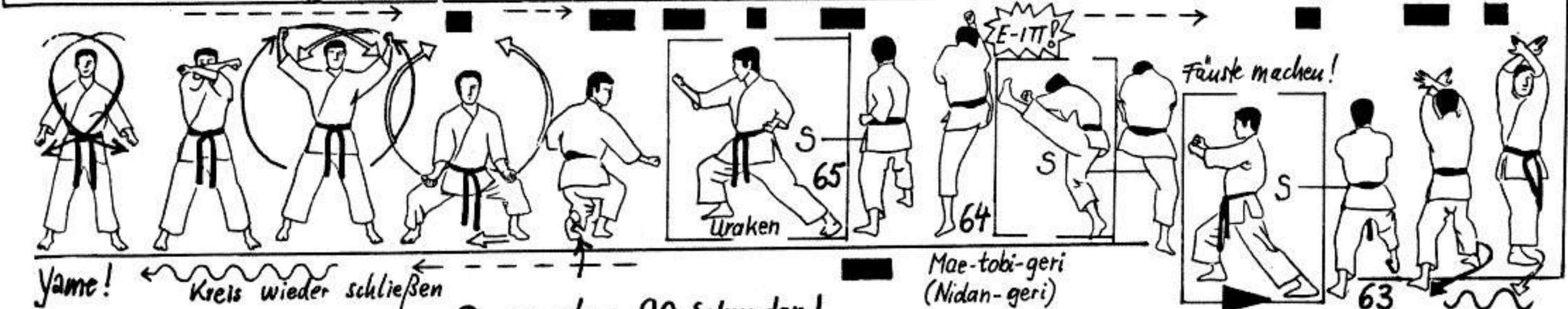
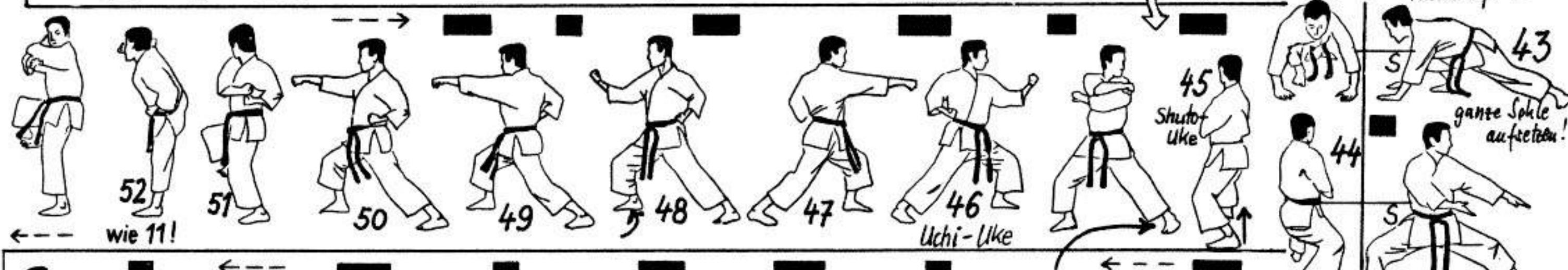
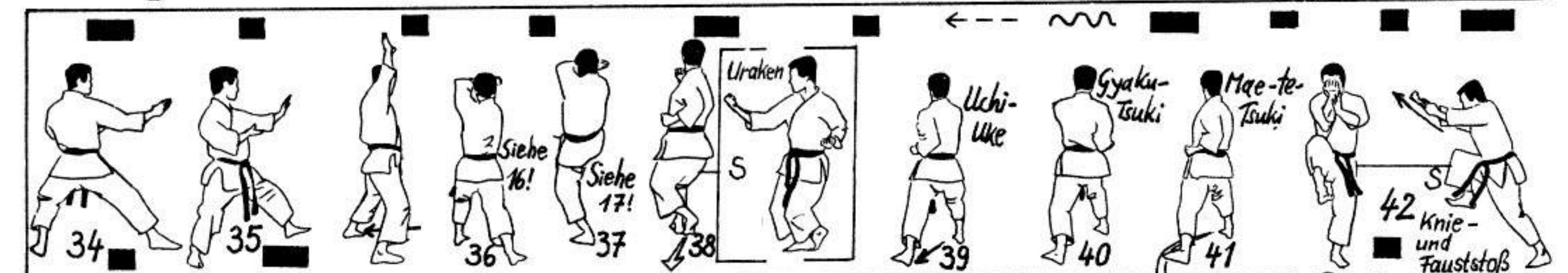
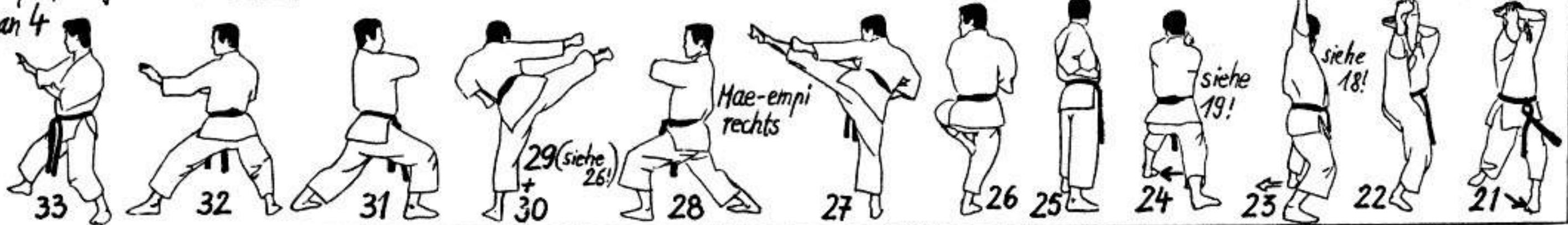
Embusen
(Schrittdiagramm)



16/17, 21/22, 26/27/28
und 36/37/38 gleich wie
in Heian 4



Wie in Heian 4



yame!

Kreis wieder schließen

Dauer etwa 90 Sekunden!

Mae-tobi-geri
(Nidan-geri)

Fäuste machen!

63

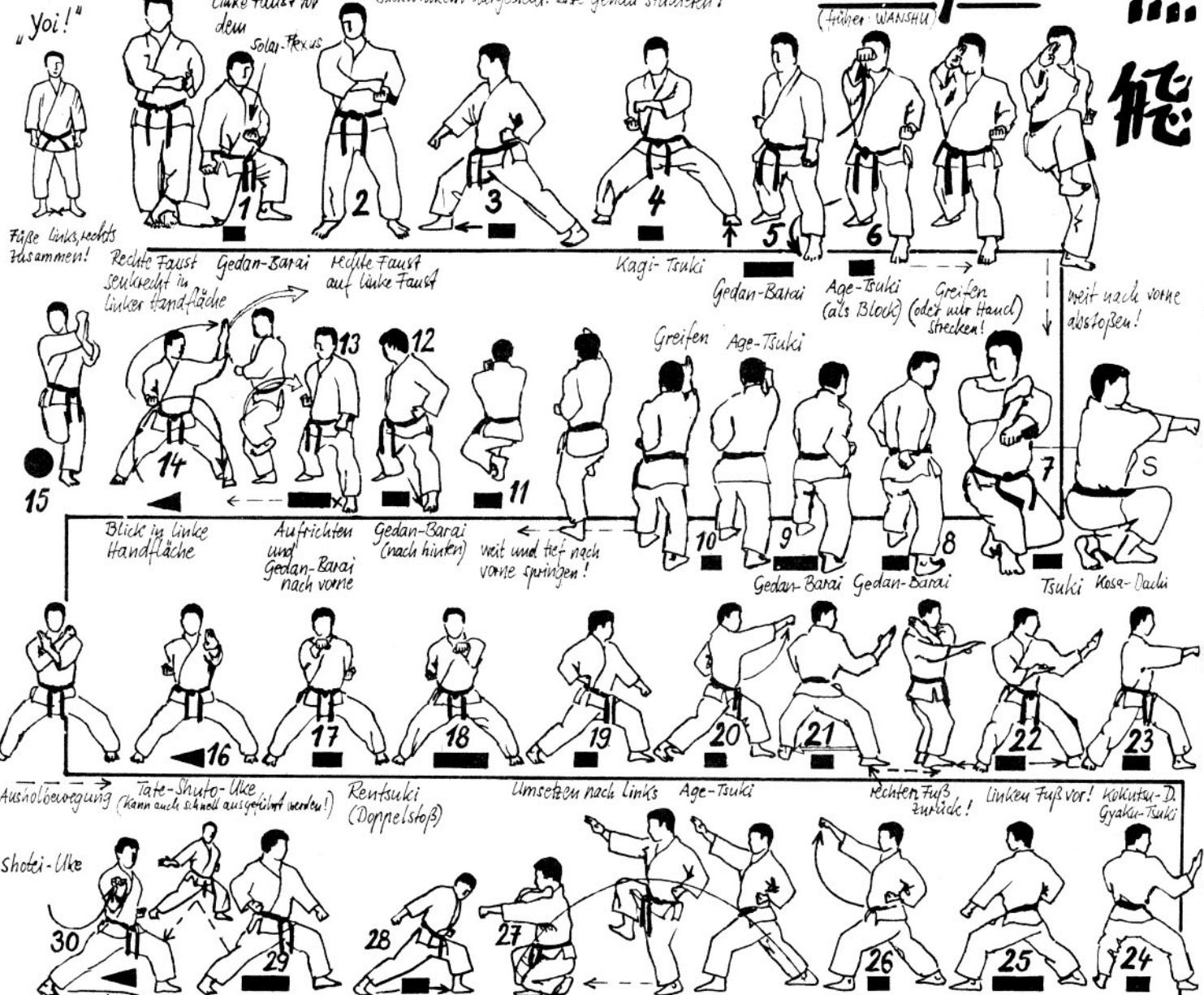
Bei Nr. 15: Schlag mit rechtem Arm in linke Handfläche, dabei rechten Fuß in linke Kniekehle



Achtung:

Techniken 5-8, 9-12 und 25-28 sind genau gleich!
Der gesamte Bewegungsablauf wird aus drei verschiedenen Schenkeln dargestellt. Bitte genau studieren!

© by A. Blüger
Empi
(früher: WANSU)



Über Nekoashi-Dachi zu Nr. 34.
Ausstoßbewegung der Hände beachten!

Nr. 33-36:
Shotei-Uke (Handballenblocks)
langsam und mit zunehmender Spannung

Techniken 34, 35 und 36 flüssig und schnell hintereinander!



Zeichenklärung:

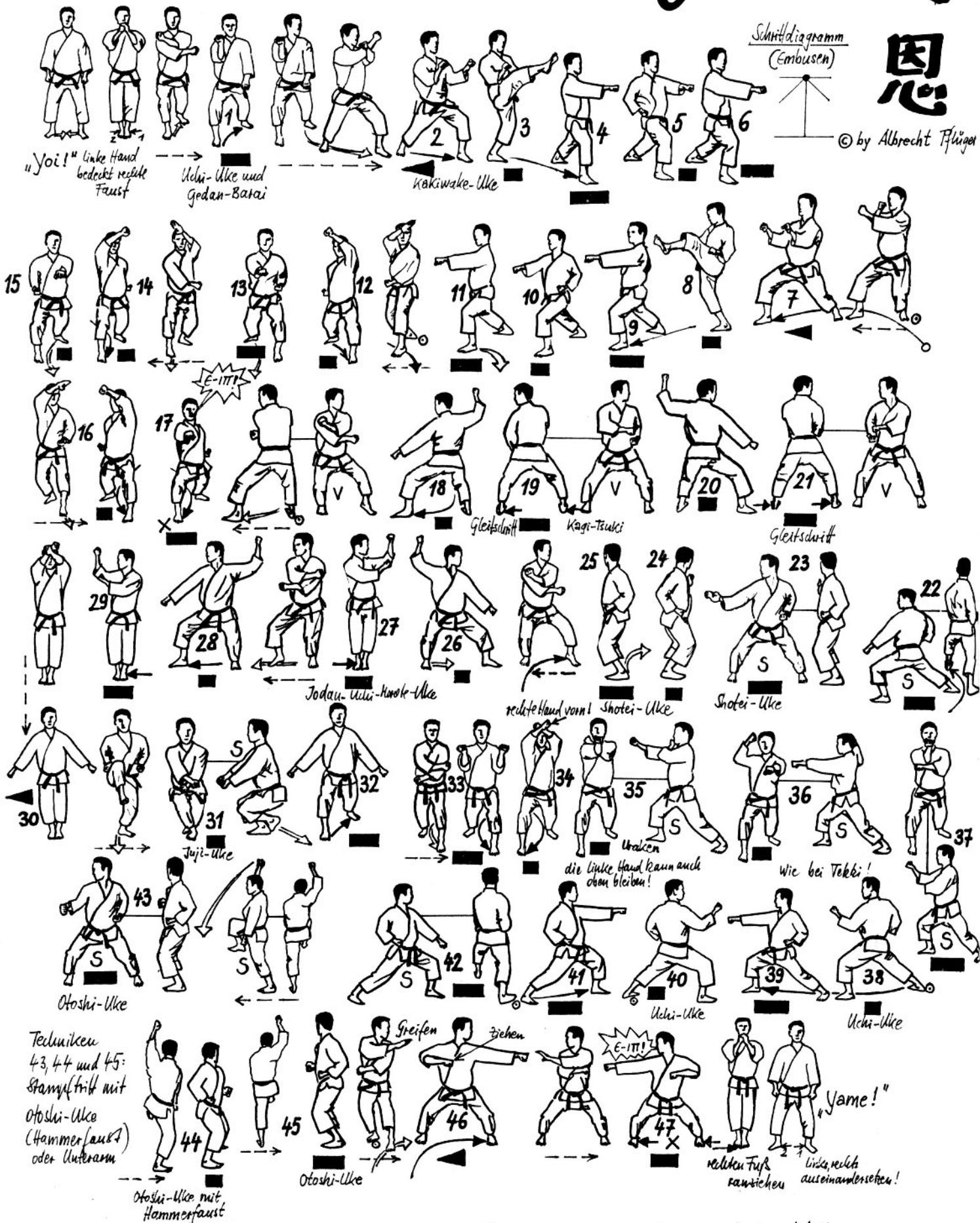
- = starkes KIHE, eine Sekunde Pause
- = nach dem KIHE gleich weiter
- = langsame Bewegung zum vollen KIHE
- = langsames Entspannen vom vollen KIHE
- > = Zwischenzeit, keine eigene Technik
- X = zwei Sekunden Pause
- = KIAI → vollendete Bewegung
- Bewegung im nächsten Moment

Jion gehört zu der Gruppe Jitte und Jūn. Siehe Ähnlichkeiten dort!
Stark und kraftvoll vortragen!

Dauer etwa 60 Sekunden!

Jion

慈恩



■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik

— — — → = Zwischenzeit, keine eigene Technik

— ▲ — = langsame Bewegung zum vollen Kime

X = zwei Sekunden Pause

⇒ = Bewegung, die im nächsten Moment stattfindet

→ = vollendete Bewegung

rechten Fuß rausziehen
linke, rechte auseinandersetzen!

Embusen

Hangetsu

© by Albrecht Flüger

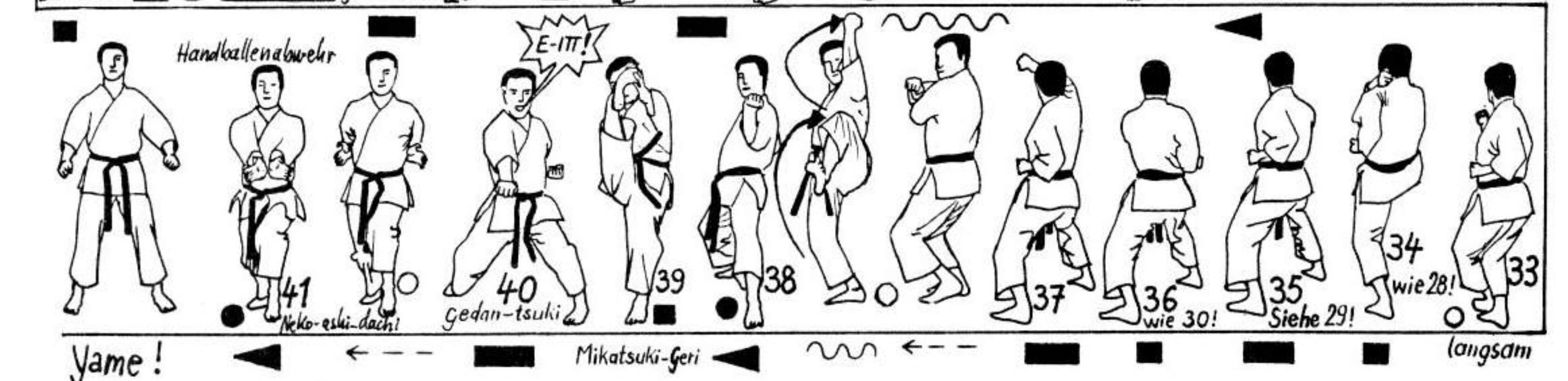
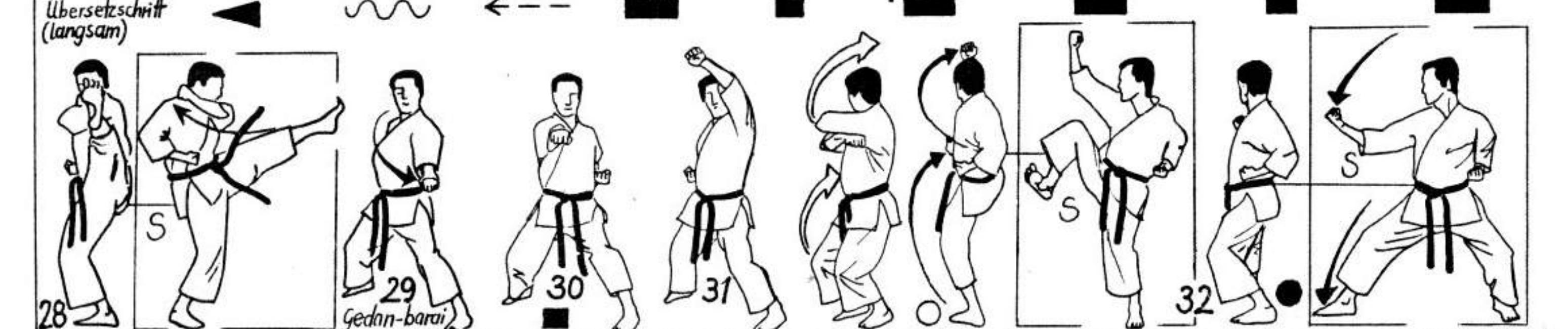
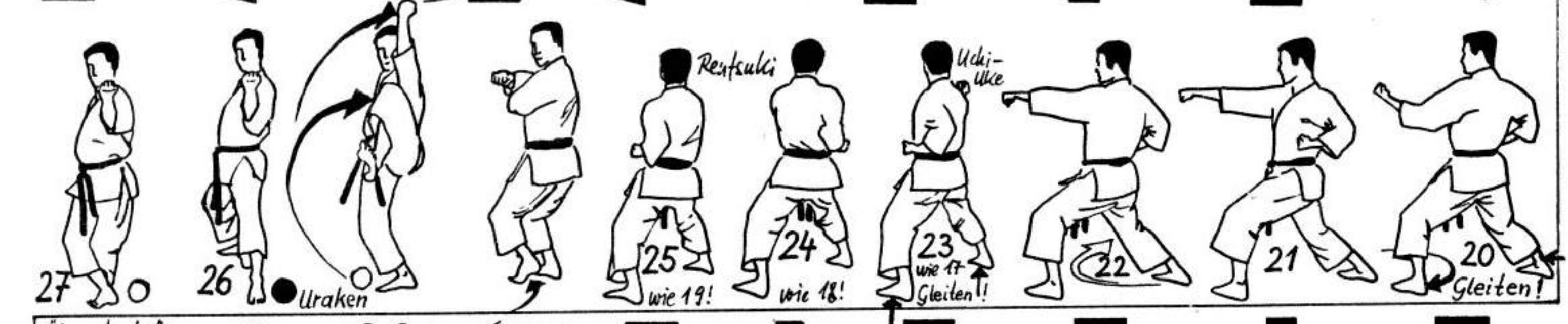
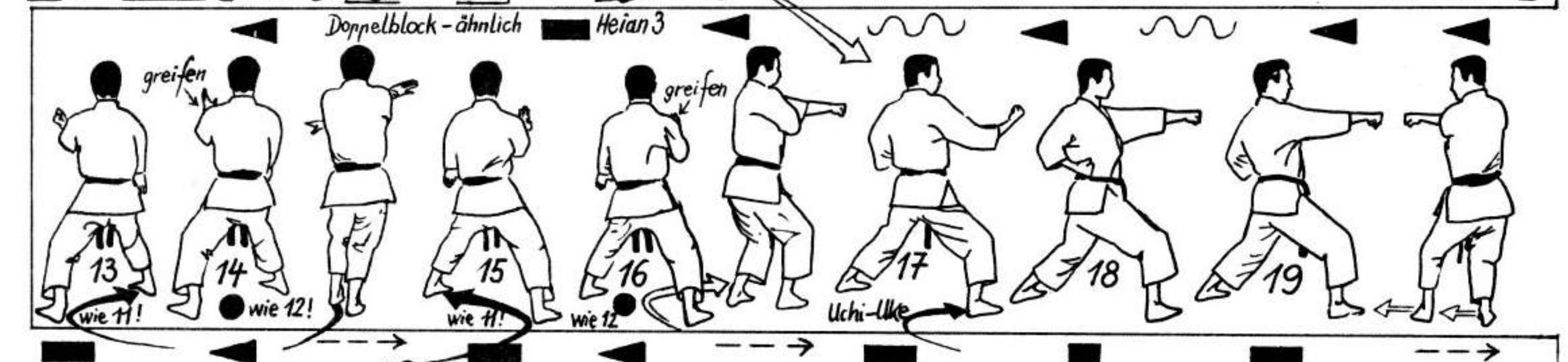
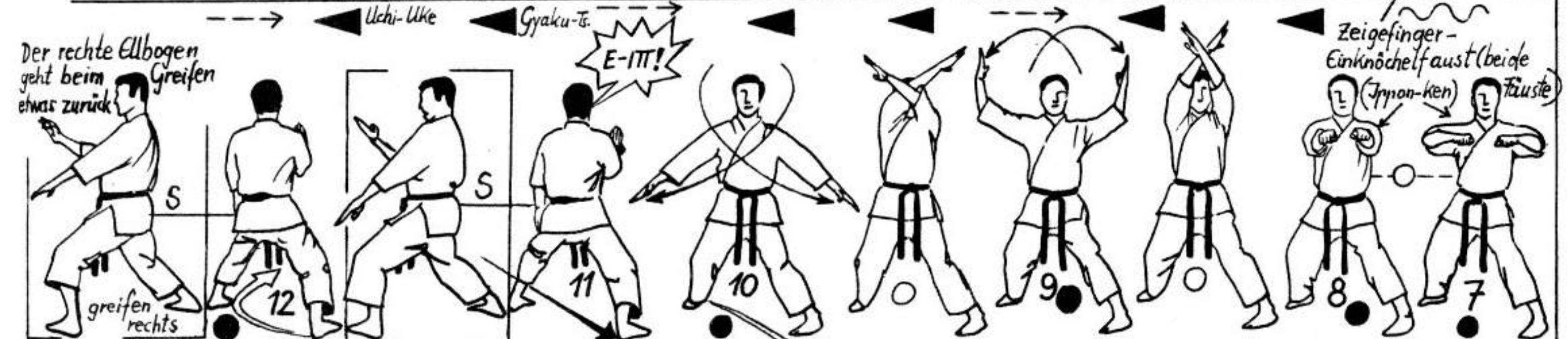
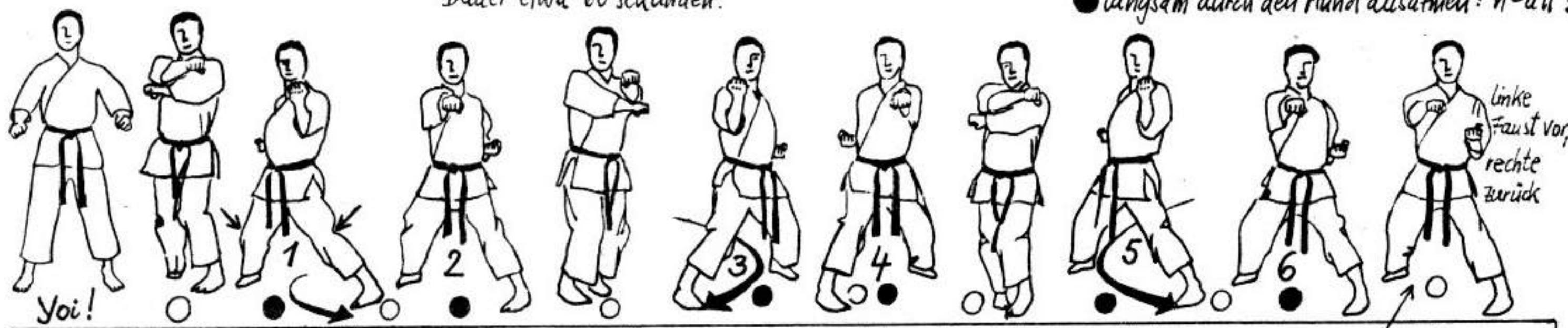
(früher SEISHAN)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Hangetsu bedeutet Halbmond und bezieht sich auf die halbmondförmigen Schrittbewegungen. Heute auch der Name der Stellung. Mit Ausnahme von 26, 32, 38 und 41 sind alle Stellungen Hangetsu-Dachi. Im SHOTOKAN die einzige Kata mit ausgeprägter Atemung. Deshalb hier zusätzlich besondere Hinweise:

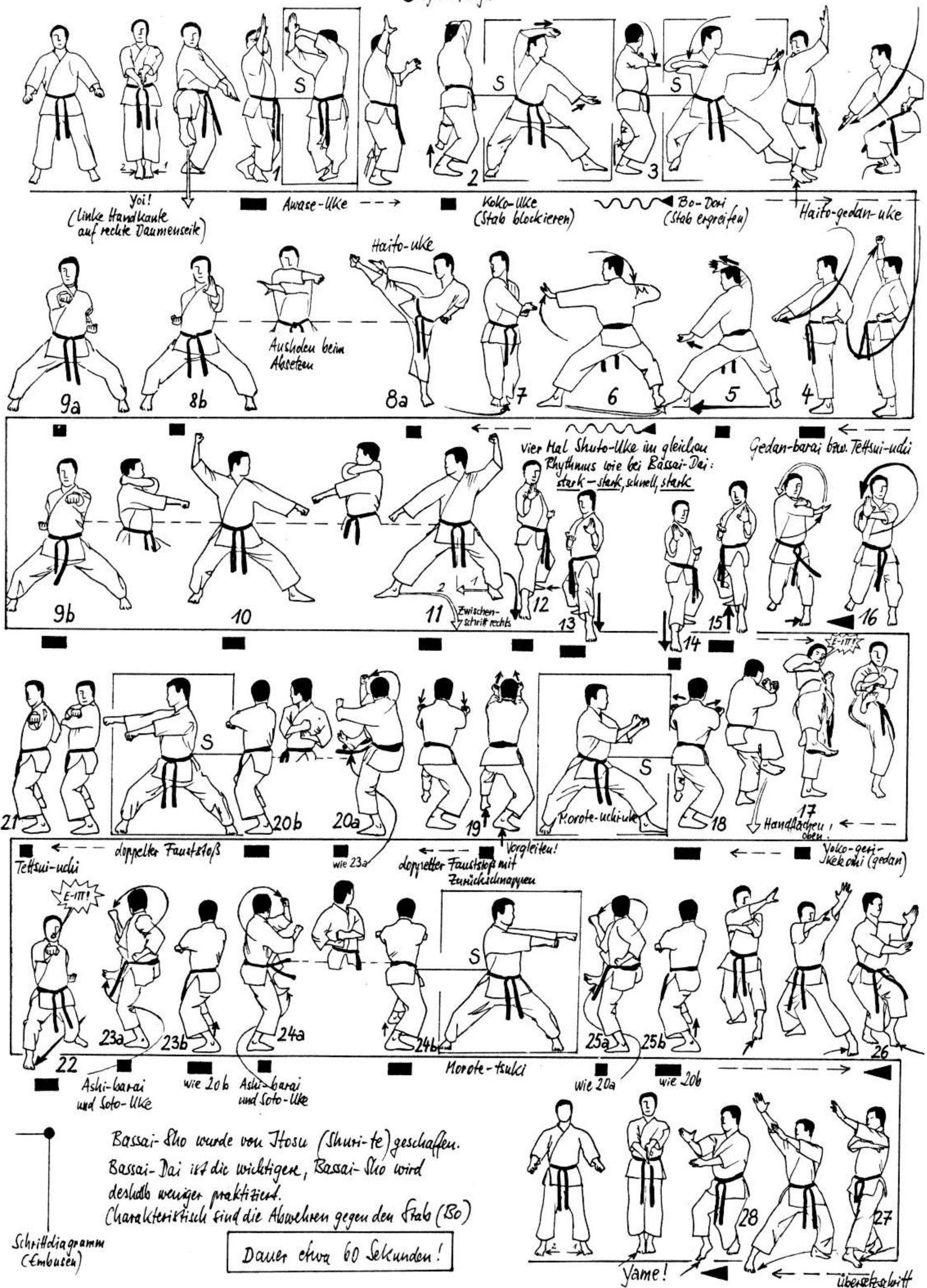
● langsam durch die Nase einatmen

● langsam durch den Mund ausatmen: h-att!



Bassai-Sho

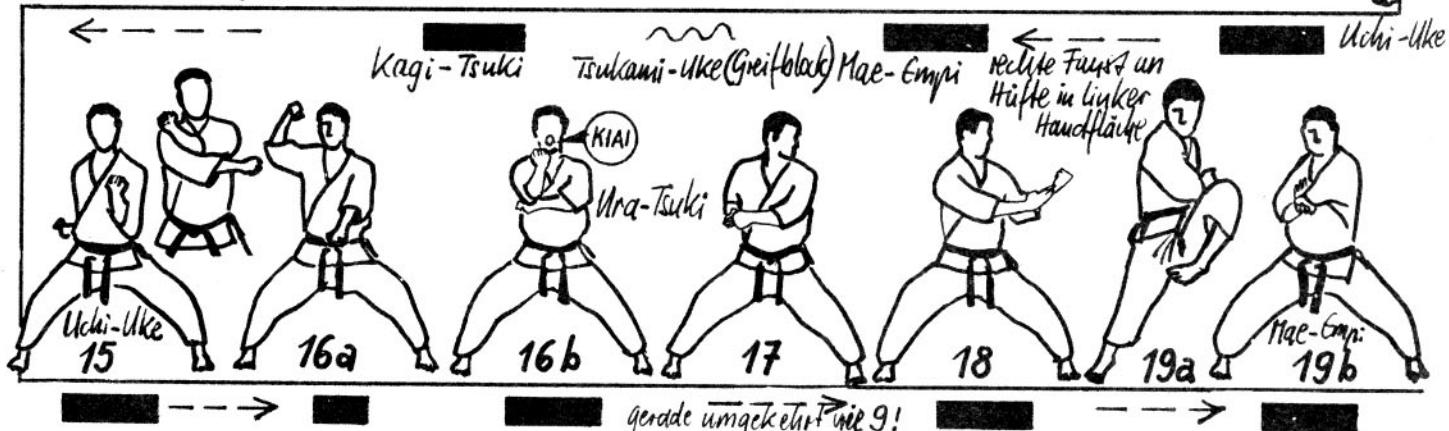
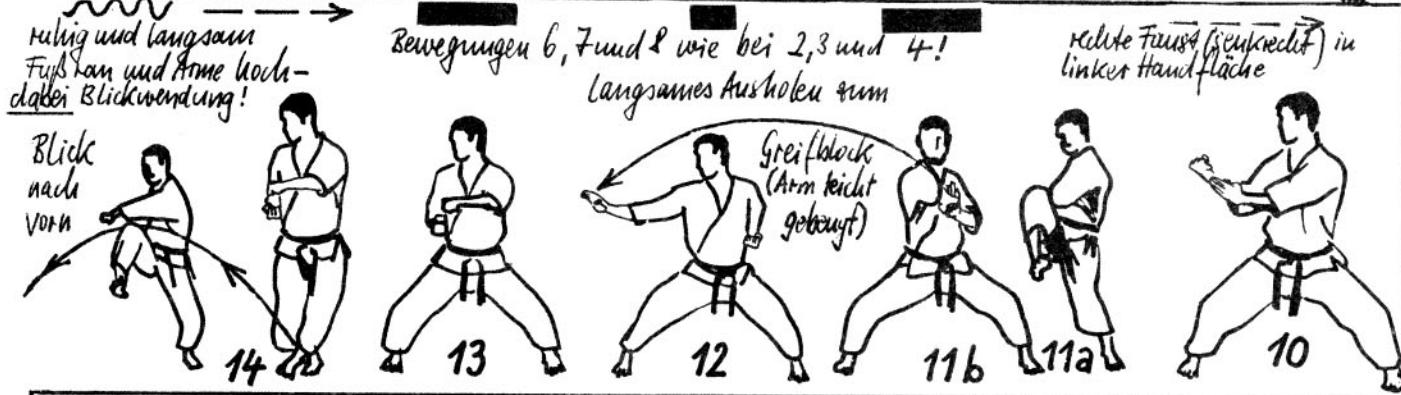
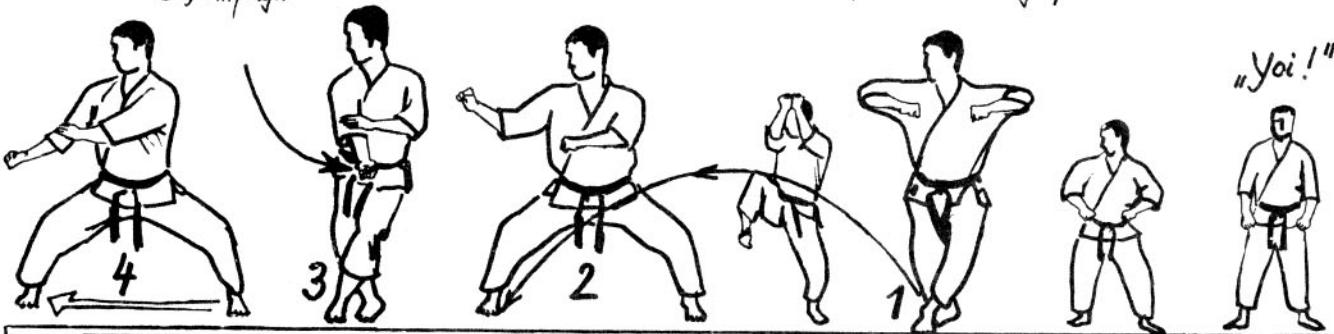
© by A. Flüger



Tekki Nidan (Nr. 2)

© by A. Flügge

Bei 3 und 7 Fußbewegung (Überkreuzen) leicht u. geschmeidig,
Armbewegung hast und mit KIHE!
Bei 3, 4 und 7, 8 Daumen abgepreßt



9 bis 16 b ist genau wie 17 bis 24 b, nur andere Seite! 13, 14, 15 und 16 sowie 21, 22, 23 und 24
ist genau gleich wie in Tekki Shodan.
Dauer etwa 30 Sekunden!

"Yame!"

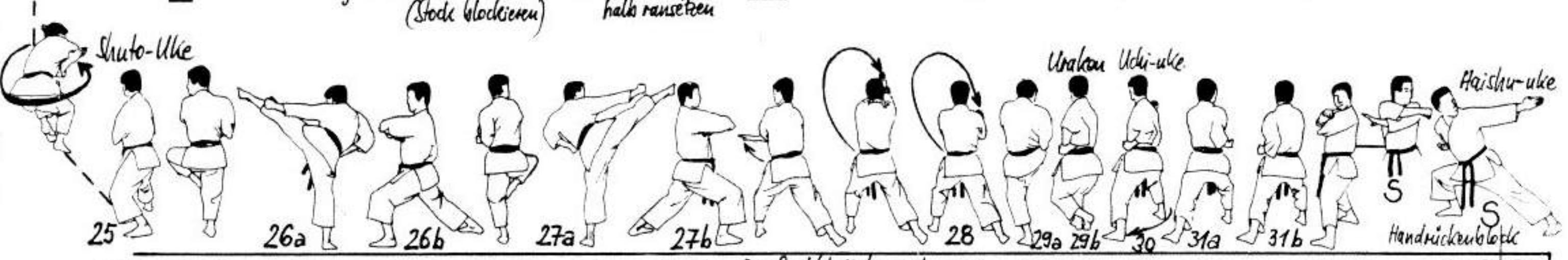
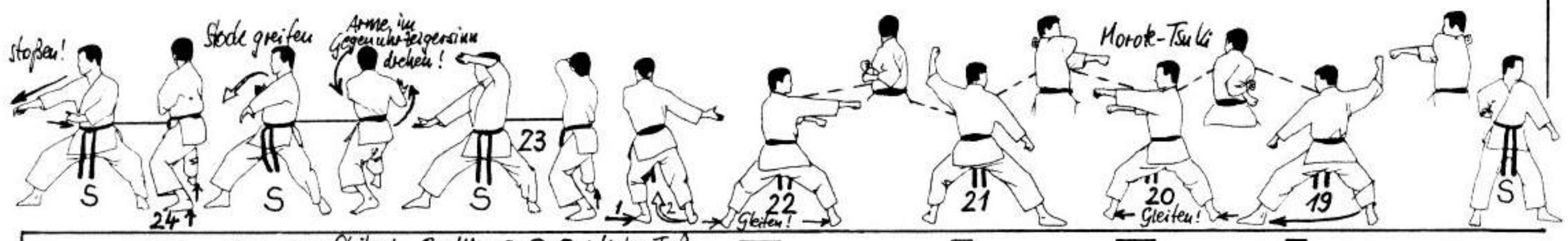
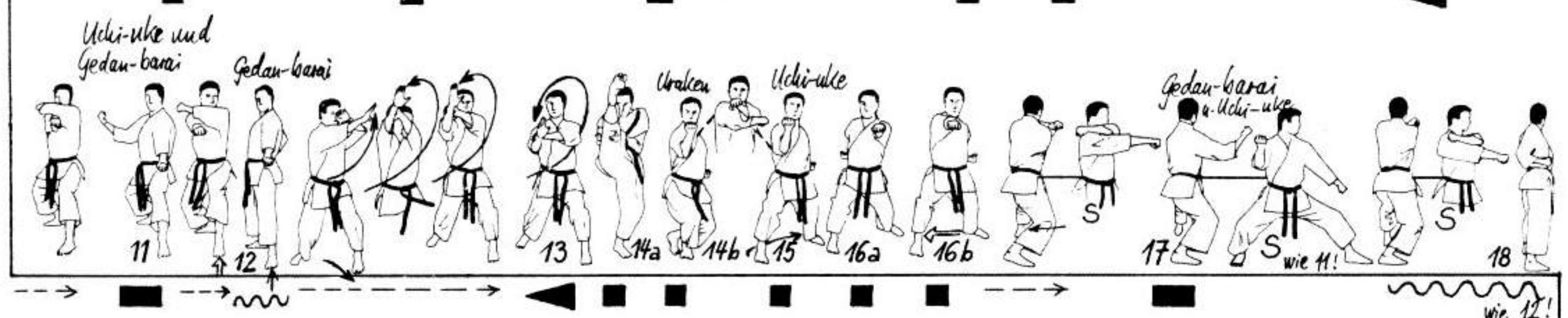
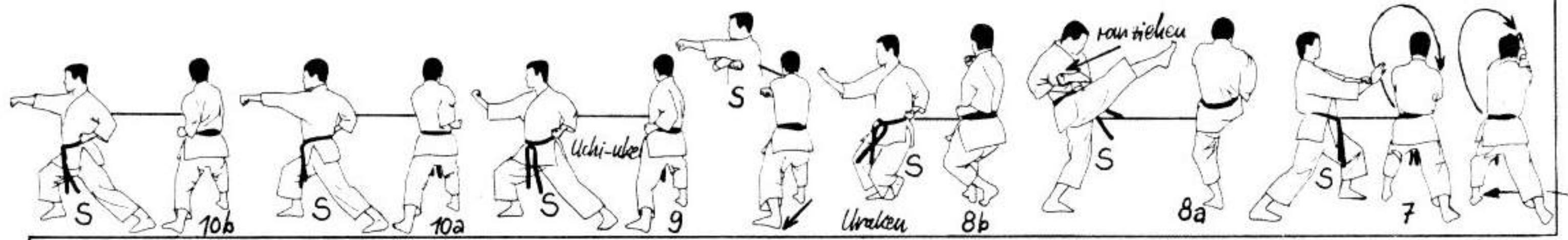
Kanku-Sho

© by Albrecht Pfleger

Während Kanku-Dai (=KUSHANKE) in anderen Karate-Stilrichtungen auch geübt wird, wird Kanku-Sho nur im SHOTOKAN-Stil geübt. Chosin Chibana, einem der besten Schüler von Meister HOSU, ist es zu verdanken, daß diese Kata noch heute geübt wird.



4b und 5b ähnlich wie Uchi-uke aber kleinere Bewegung!



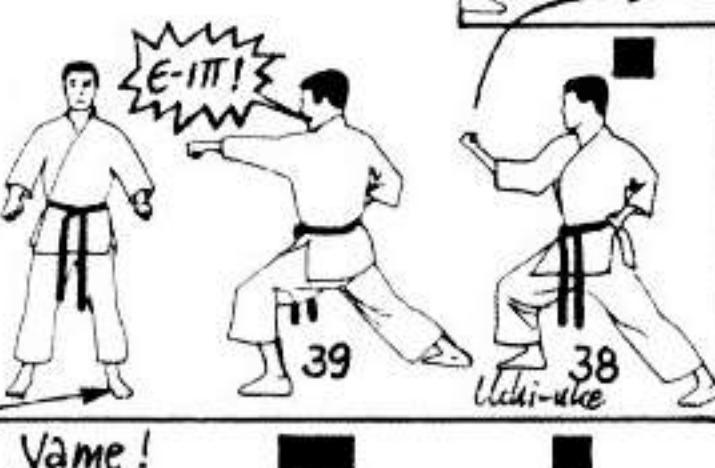
Besonders charakteristisch für diese Kata sind die weichen Wendungen, die Sprünge mit zum Teil sofortigem Umspringen.

Viele Wiederholungen auch hier:

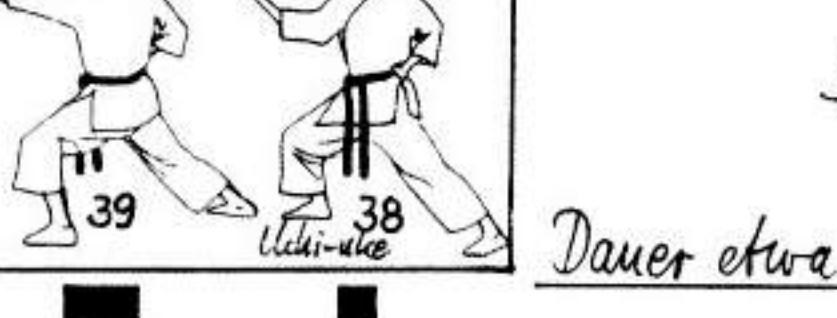
7-12, 13-18 und 28-31.

Die Bewegungen 7, 13 und 28 sind fast gleich wie bei Bassai-Dai Nr. 18 und genau gleich wie bei Bassai-Sho Nr. 16: die ganze linke Hand wird auf das rechte Handgelenk gelegt (bei der Bassai-Dai sind es nur die Fingergruppen, die das Handgelenk leicht berühren).

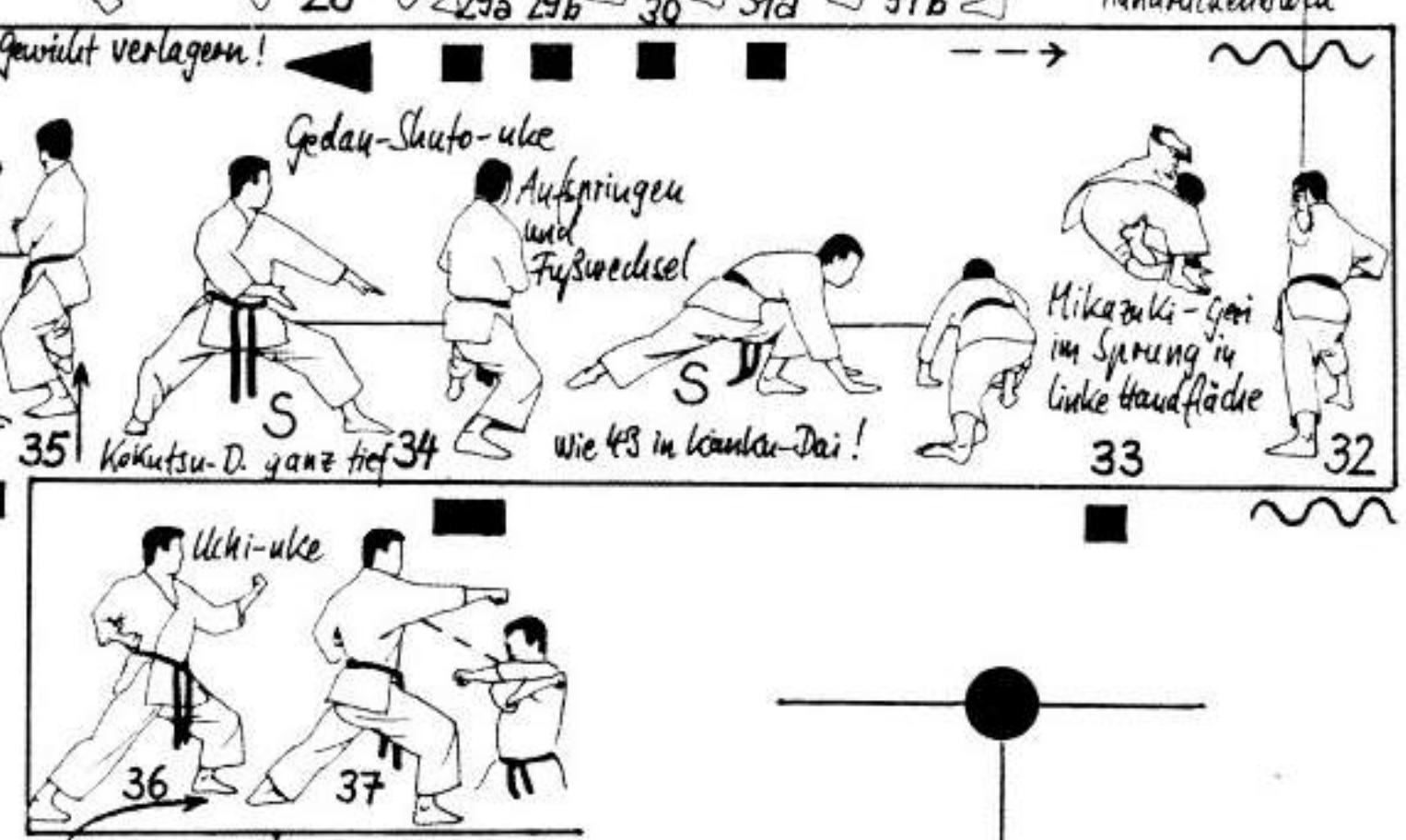
linken Fuß zurückziehen!



Dauer etwa 50 Sekunden!



Schriftdiagramm
(Embozen)

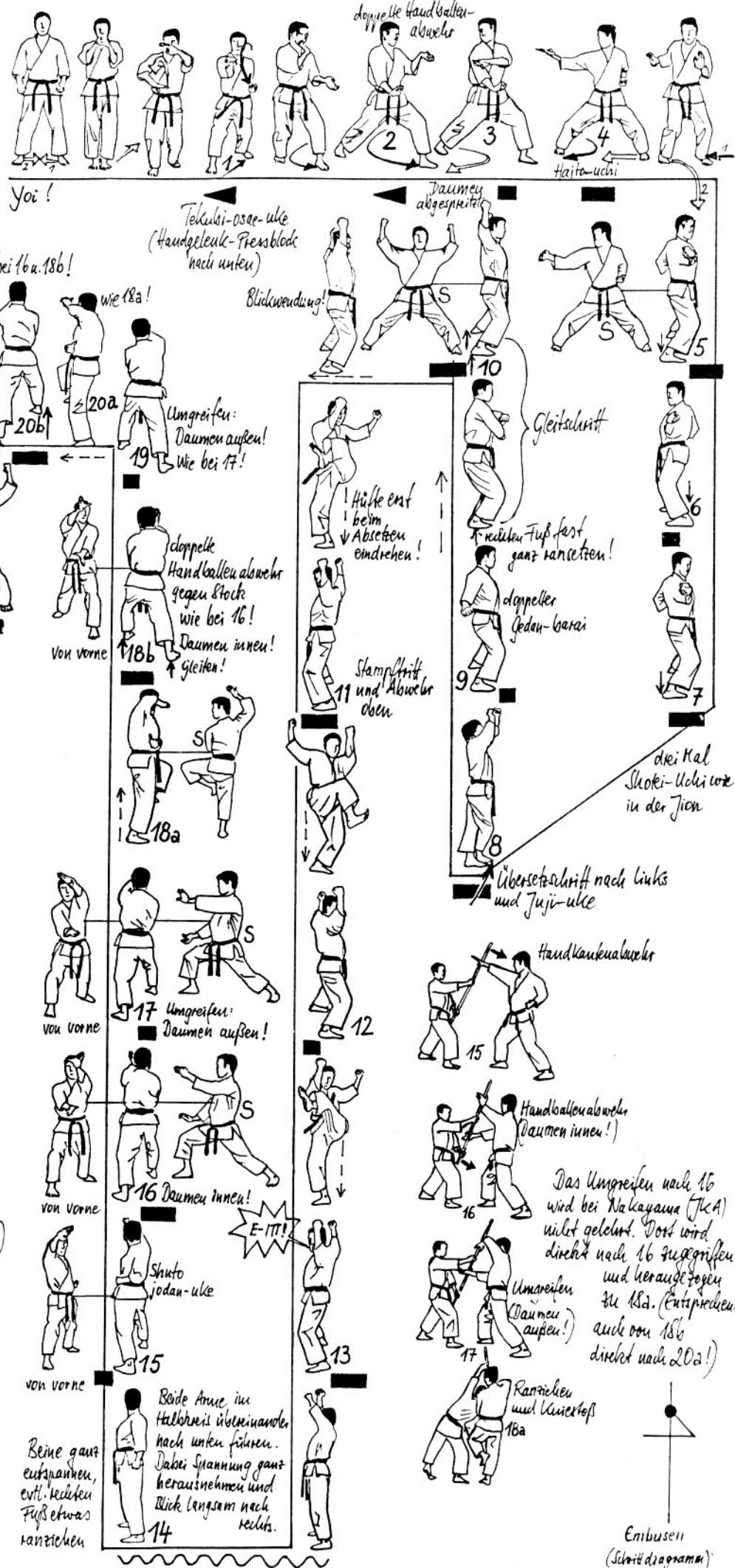


Dauer etwa 50 Sekunden!

Jitte

© by A. Flüger

Jitte gehört zu der gleichen Gruppe wie Jion und Jien.

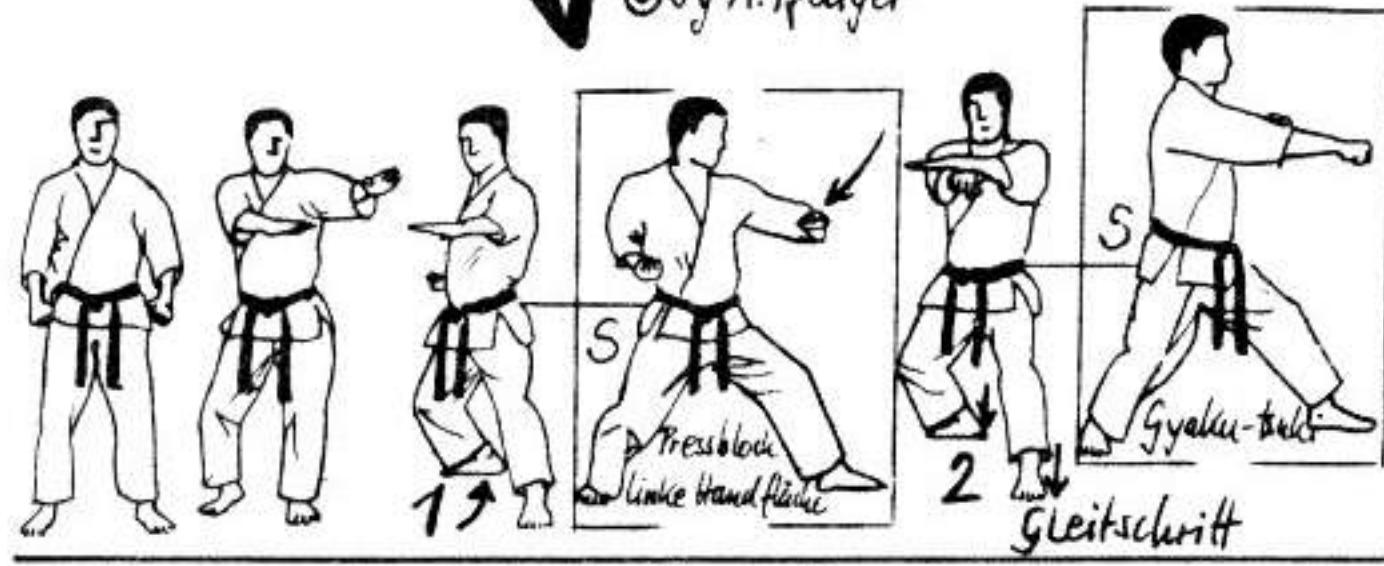


Das Charakteristische dieser Kata sind die Abwehren gegen den langen Stab (Bo) und das Greifen des Bo (15 - 20) sowie die kraftvollen Stampfritte aus der vollen Hüftdehnung mit dem gleichzeitigen kraftvollen Gursten des Oberkörpers mit den gebrochenen Armen (Yoko-uchi-barai). Auch die dreimaligen Handballenschläge (Shotei-Ukei) werden kraftvoll genau wie in der Kata Jion ausgeführt (5, 6, 7).

Dauer etwa 60 Sekunden!

Nijushiko

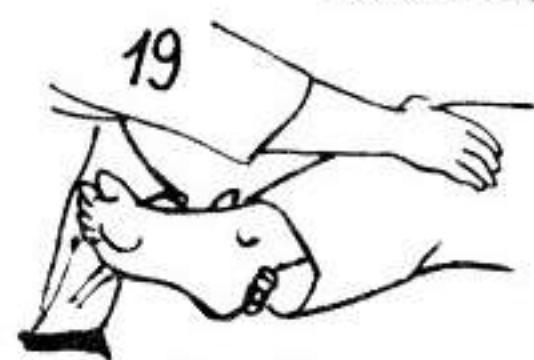
© by A. Pflüger



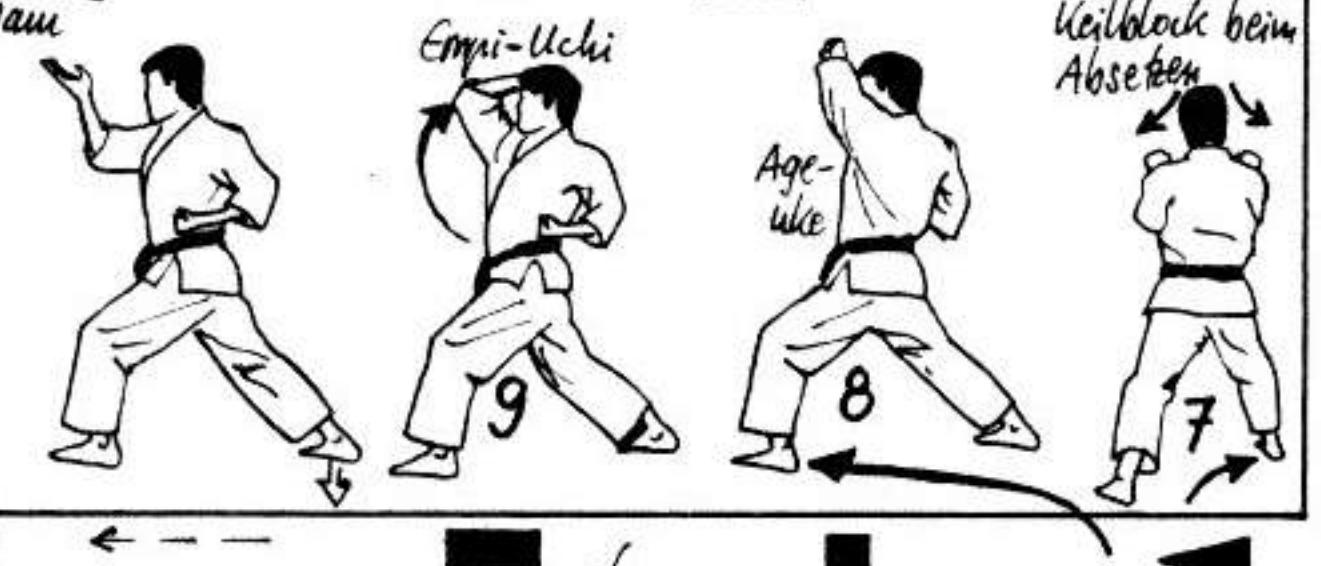
yoi! → Te-Osae-Uke

langsam — — — schnell —

Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.



Anwendung:



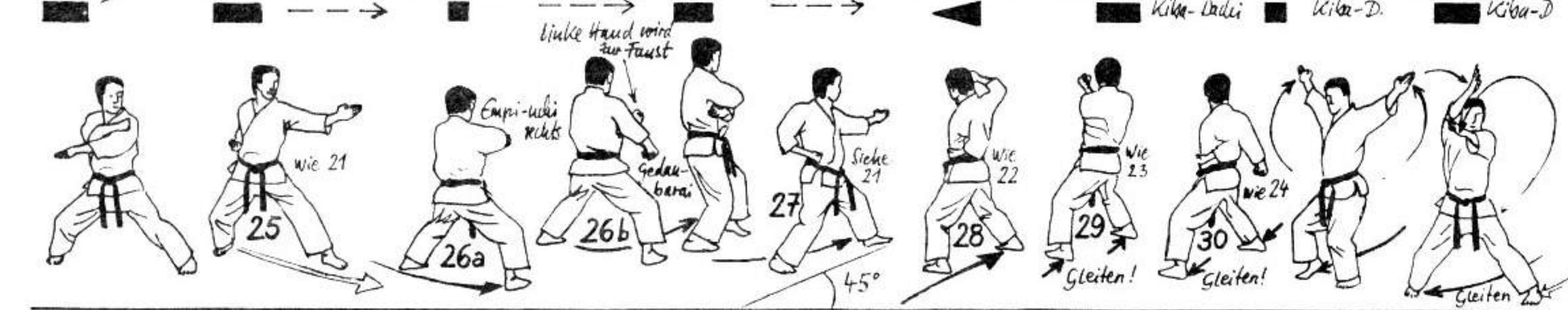
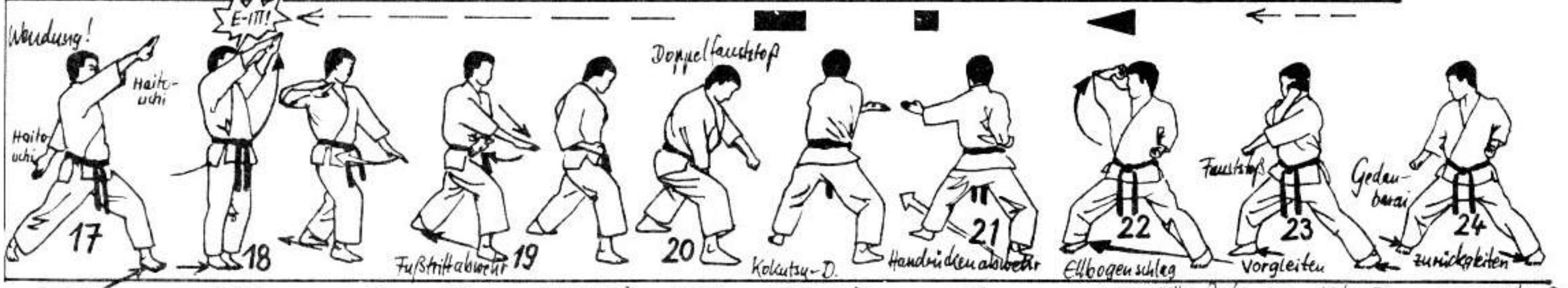
Dauer etwa 45 Sekunden!

→ Bewegung, die im nördlichen Moment stattfindet. ■ = nach de
→ Bewegung, die im südlichen Moment stattfindet. ■ = nach re

→ Bewegung, die bereits stattgefunden hat.
→ = kurzer Rhythmus
→ = langsames Anspannen

—
—

doppelter
Schwanz



Ahnlichkeiten, Wiederholungen:

Waukegan, Ill.

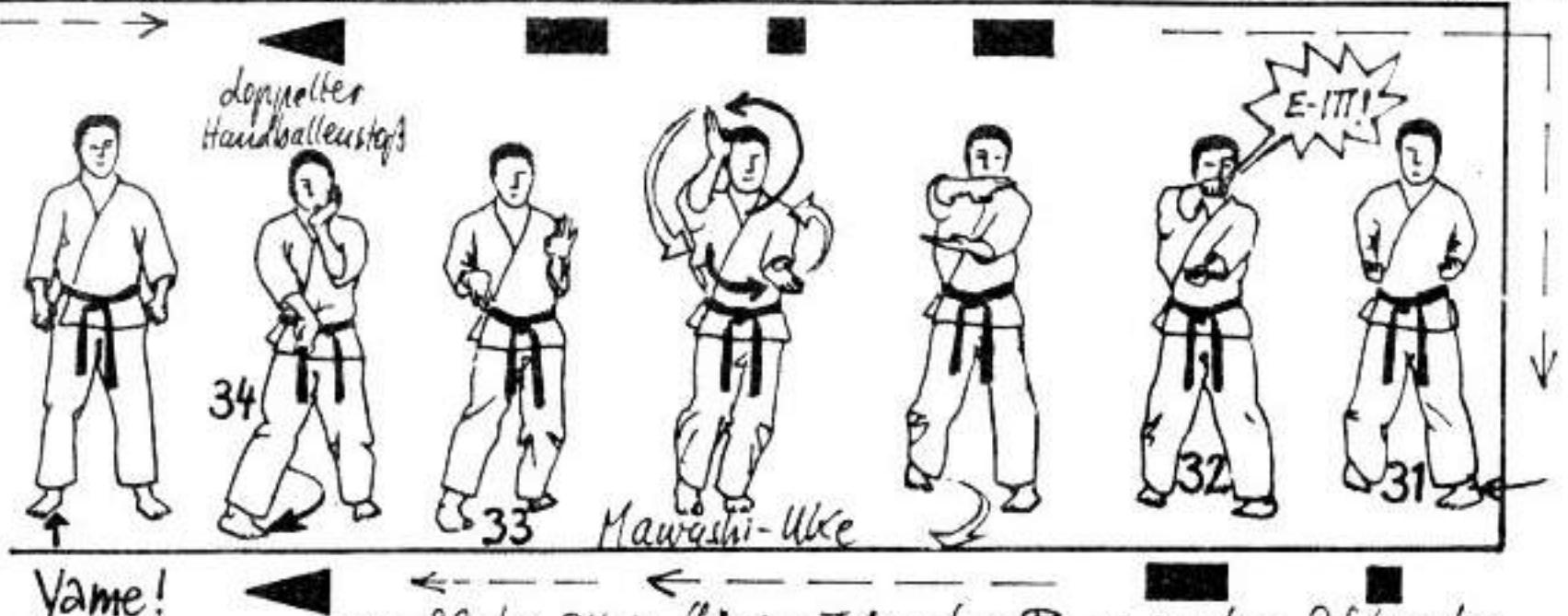
8-12 und 15-15
21-24 und 27-30 außerdem 25 (Handrückenabwehr
Haishu-uke)

Besonderheiten: Stellung Sandrin-Dachs (4.5 und 31-34)

Besonderheiten: Skalig Janquin-Sader (4,5 und 3)

Doppelte Fauststoppe (Avase-T)

Doppelte Handballenstöße (



珍手

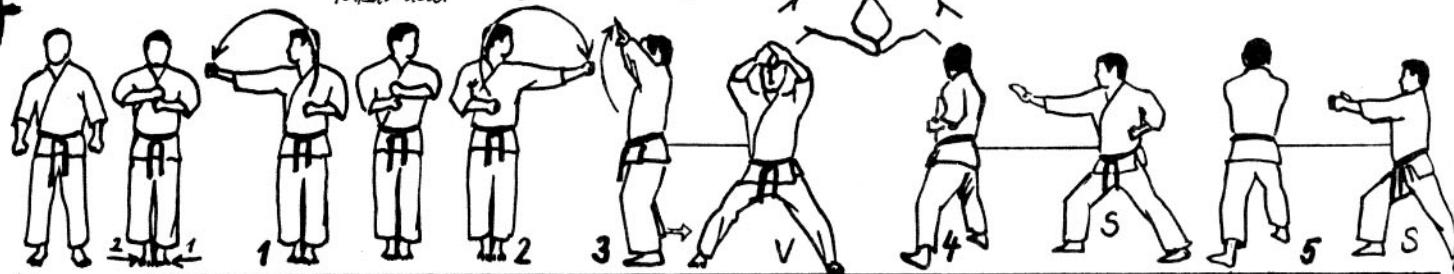
Chinte

© by A. Pflüger

Tettsui-Uke

Jodan-Suto-Uke

Nr. 4-7 genau gleich wie Nr. 29-32



yoi!"

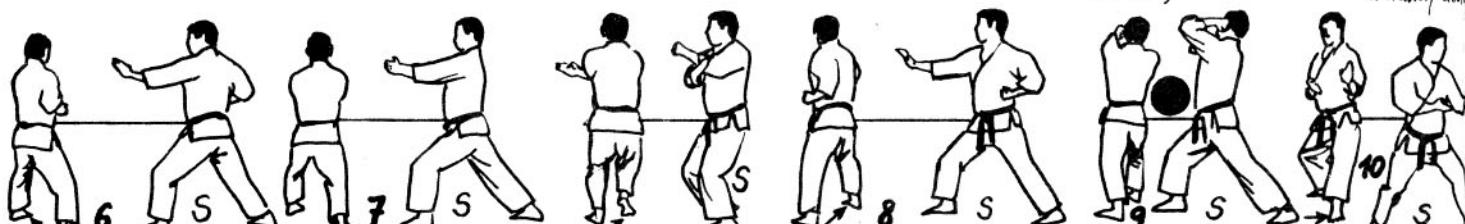
← →

KD

SD

Tate-Suto-Uke
(Chudan)

ZD Tate-Tsutsu
in Handfläche



← Tate-Suto-Uke SD

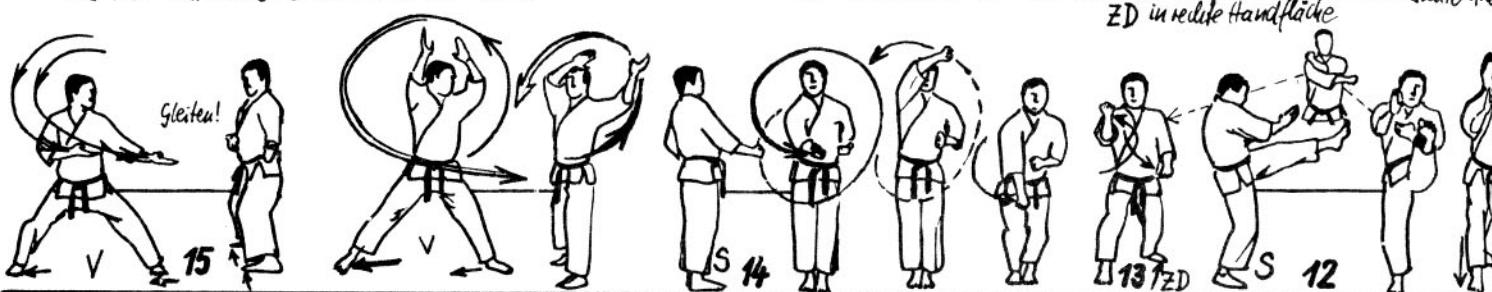
→ ZD Tate-Tsutsu

← SD

→ Chudan-Tate-Suto-Uke

← Emuri-Uchi
ZD in rechte Handfläche

→ Shuto-Uke

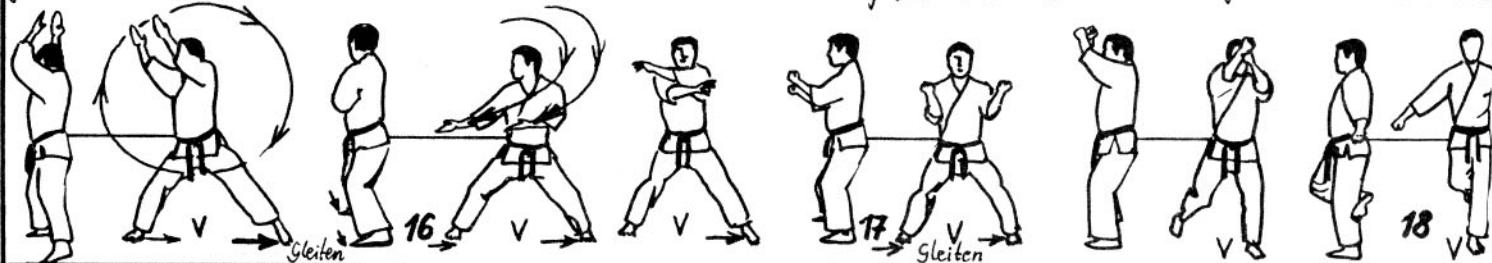


← Gedan-Haito-Uke

→ Gedan-Uchi-Uke

← Mae-Geri

← KD



Aufang Gleitschritt nach links KD

Gleitschritt nach links

Uchi-Uke KD

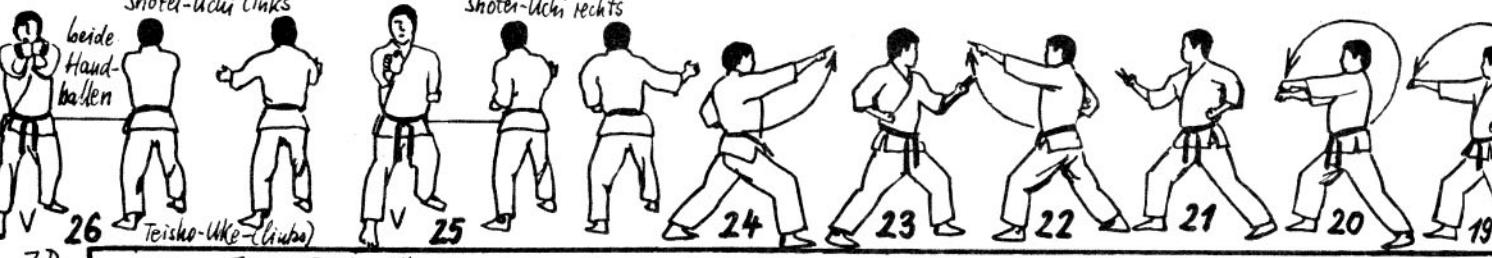
← →

← Shotei-Uchi Links

→ Shotei-Uchi rechts

← →

beide
Hand-
ballen



← Teisho-Uke (Links)

→ Teisho-Uke (rechts)

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← Uchi-Uke

→ Uchi-Uke

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← Uchi-Uke

→ Uchi-Uke

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← Uchi-Uke

→ Uchi-Uke

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← Uchi-Uke

→ Uchi-Uke

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

← →

← ZD

→ ZD

← →

Age-Tsuki

← ZD

→ ZD

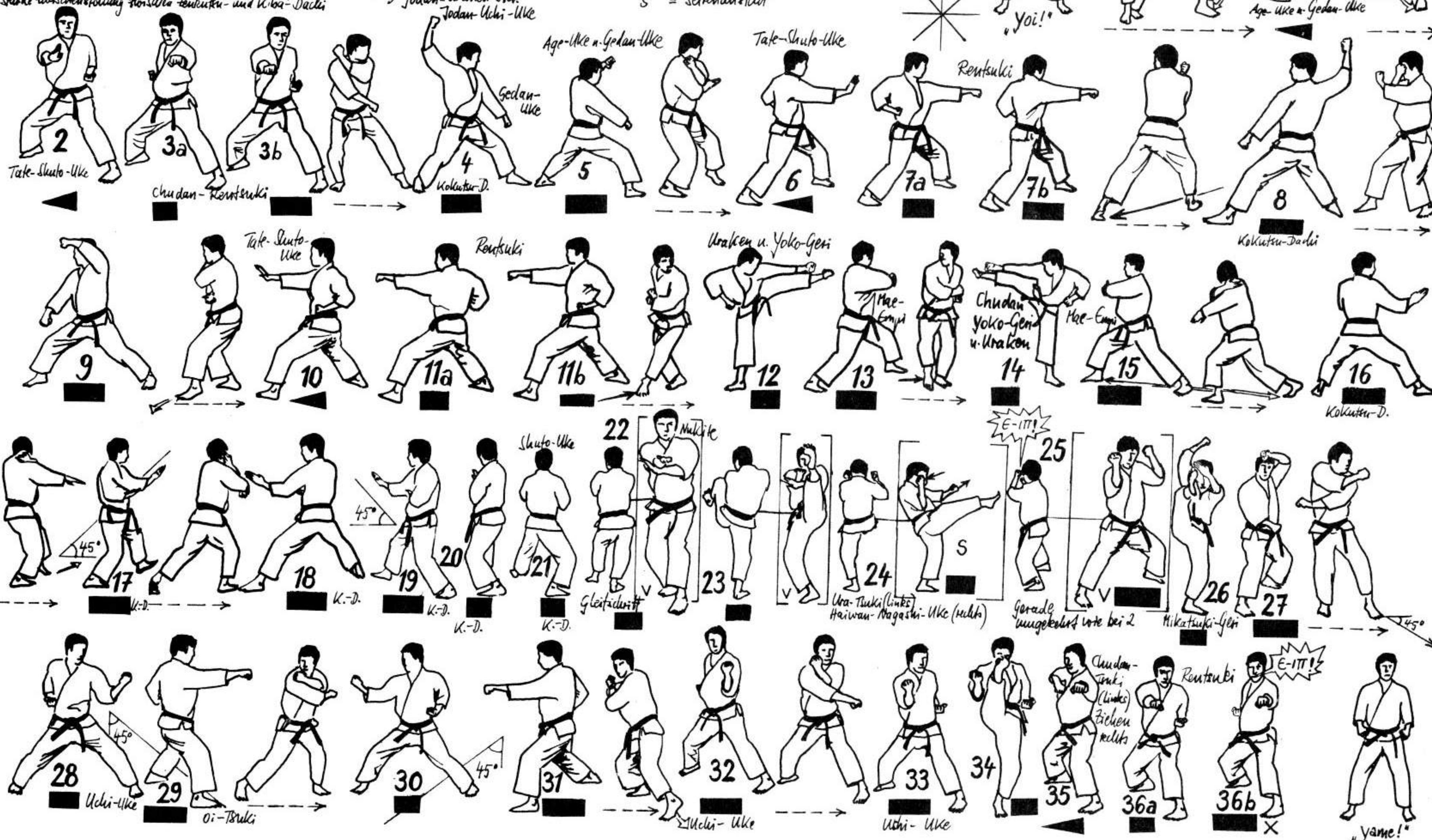
Sochin

© by A. Pflüger

壯 鎮

(Sochin-Dachi = schräge Kiba-Dachi-Stellung Kurve spannung nach außen
starke zwischenstellung zwischen Zenkutsu- und Kiba-Dachi)

Jodan-Uraken bzw.
Jodan-Uchi-Uke



Zeichenentklärung

■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Gelenk
■■ = starker Kime, eine Sekunde Pause

▲ = langsame Bewegung zum vollen Kime

X = zwei Sekunden Pause

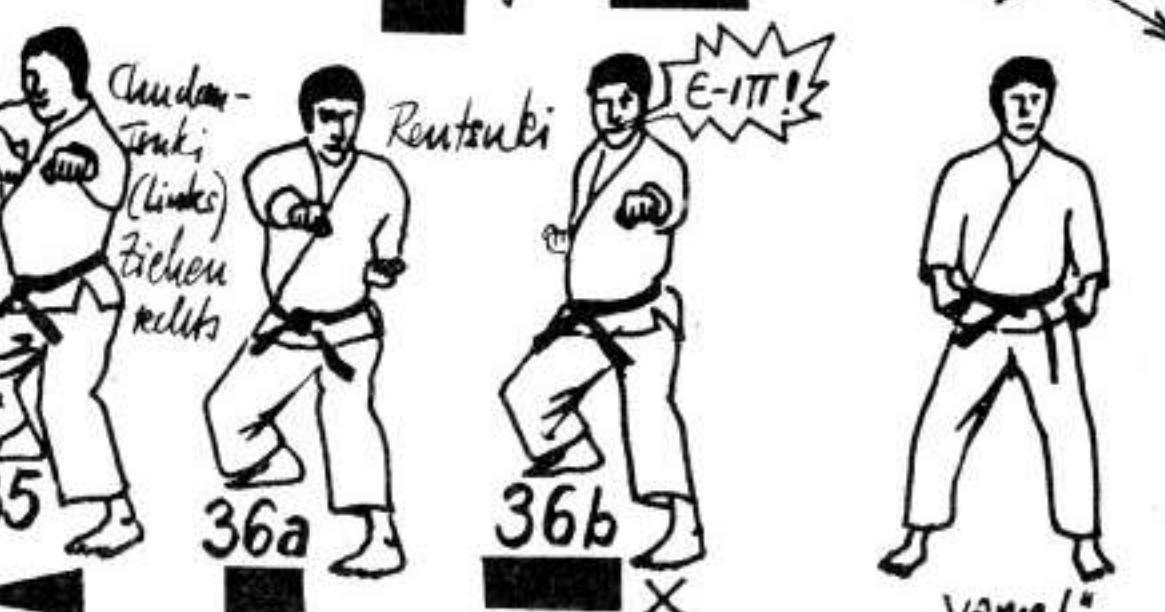
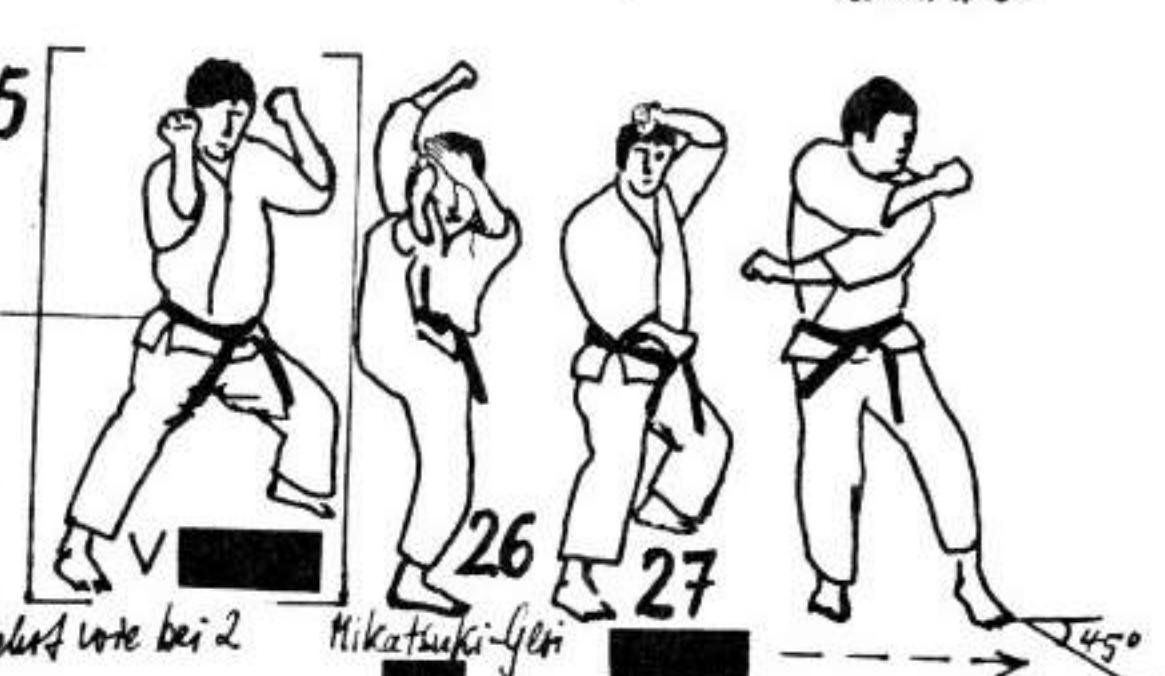
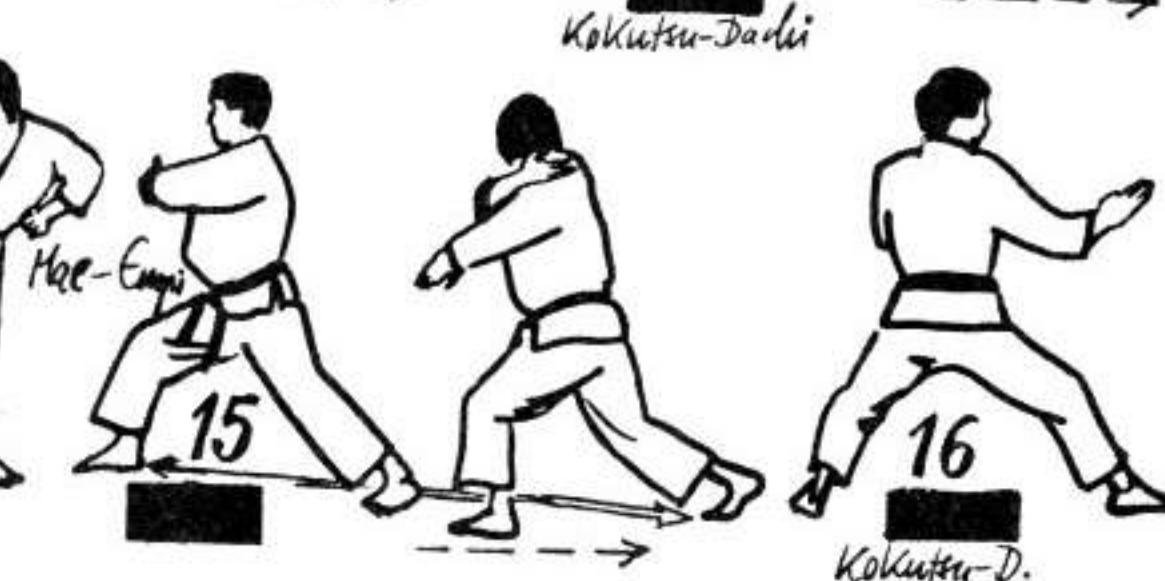
→ = Flugzeit

V = Vorderansicht

S = Seitenansicht

Schrittdiagramm
(Embusen)

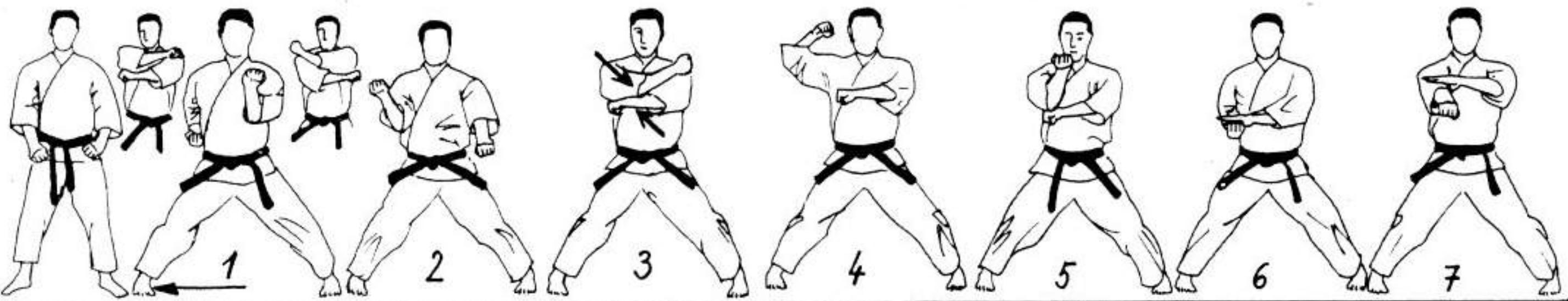
„Yoi!“



Tekki Sandan

© by A. Pflüger

Tekki Nidan und Sandan wurden von dem berühmten Karate-Meister ITOSU, der „Heilige Faust des Schwertes“, aus der altüberlieferten Kata NAIHANCHI (heutiger Name im SHOTOKAN-TEKKI) geschaffen.



Yoi!

Uchi-uke

Uchi-uke

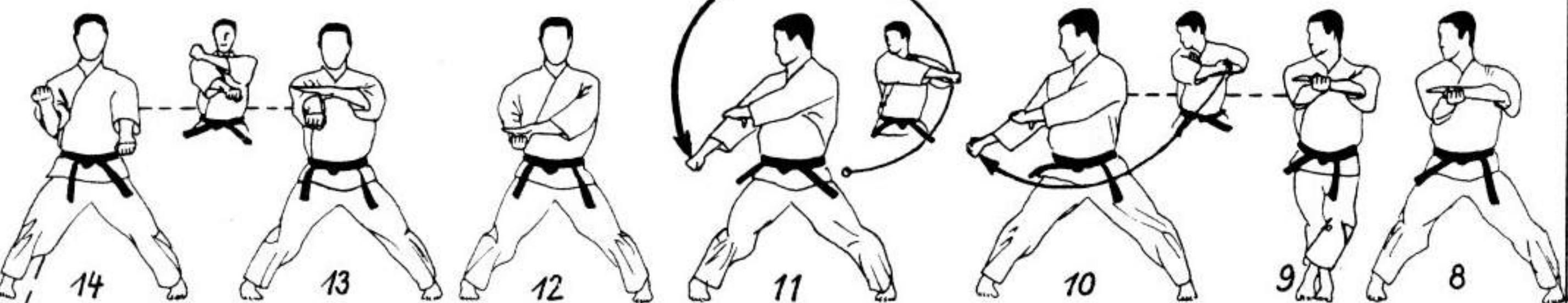
Gedan-barai

Abwehr rechts

Jodan-nagashi-uke

Ura-tsuki

Choku-tsuki



14

13

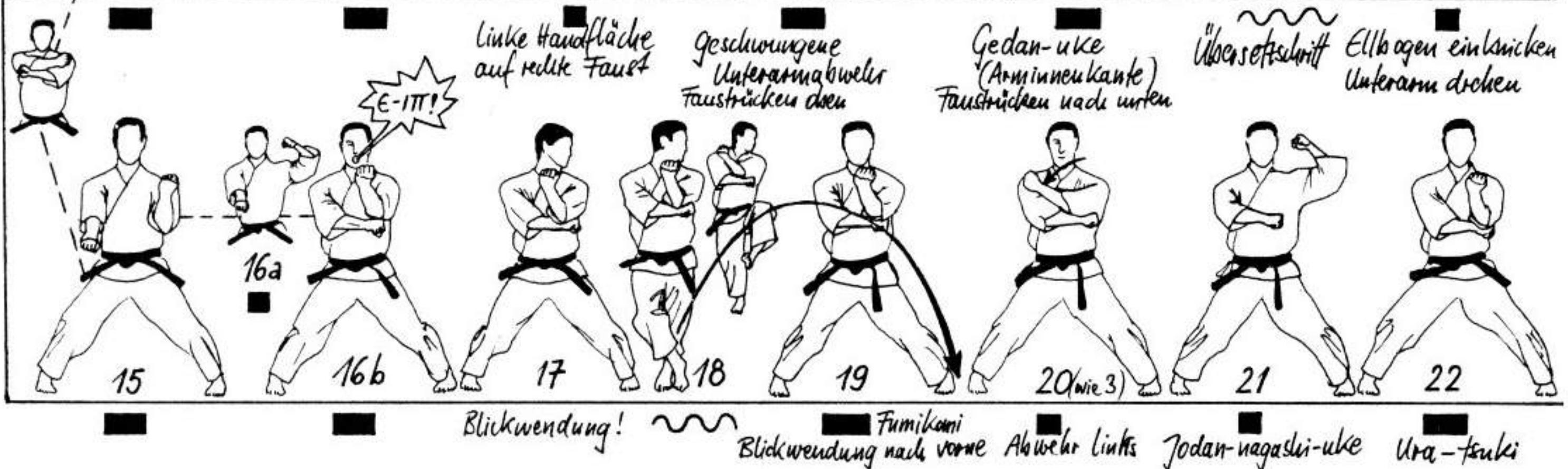
12

11

10

9

8



15

16a

16b

17

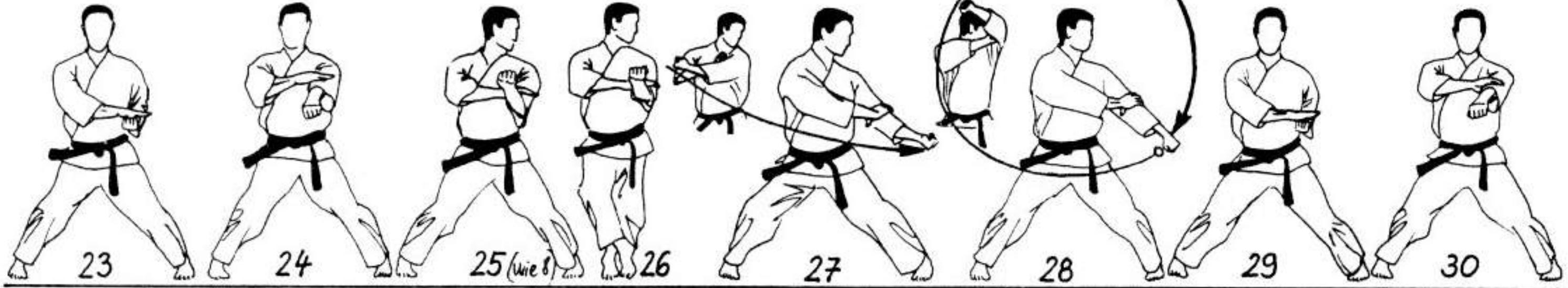
18

19

20(wie 3)

21

22



23

24

25(wie 8)

26

27

28

29

30

Besonderheiten:

Selbst schnell aufeinander folgende Abwehrbewegungen

Wie bei allen Tekki-

(früherer Name NAIHANCHI)

Katas ist ein sicherer Stand in Kiba-Dachi notwendig.

Dauer etwa 30 Sekunden!

Rückwendung
Elbogen einknicken
Unterarm drücken

E-III!

36a

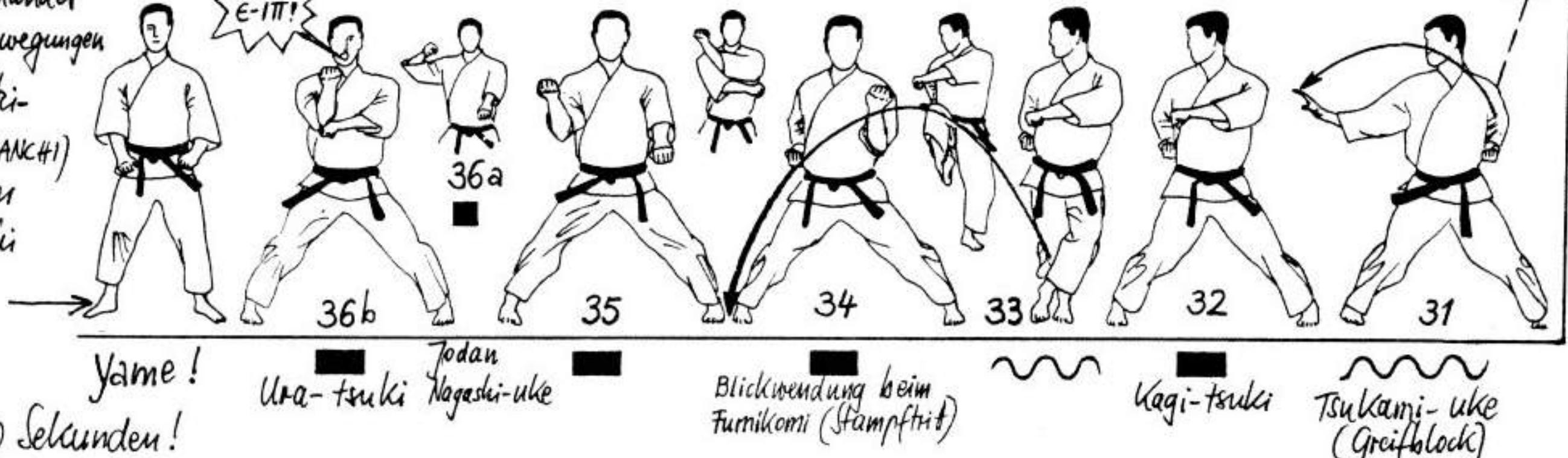
35

34

33

32

31



Yame!

Ura-tsuki Nagashi-uke

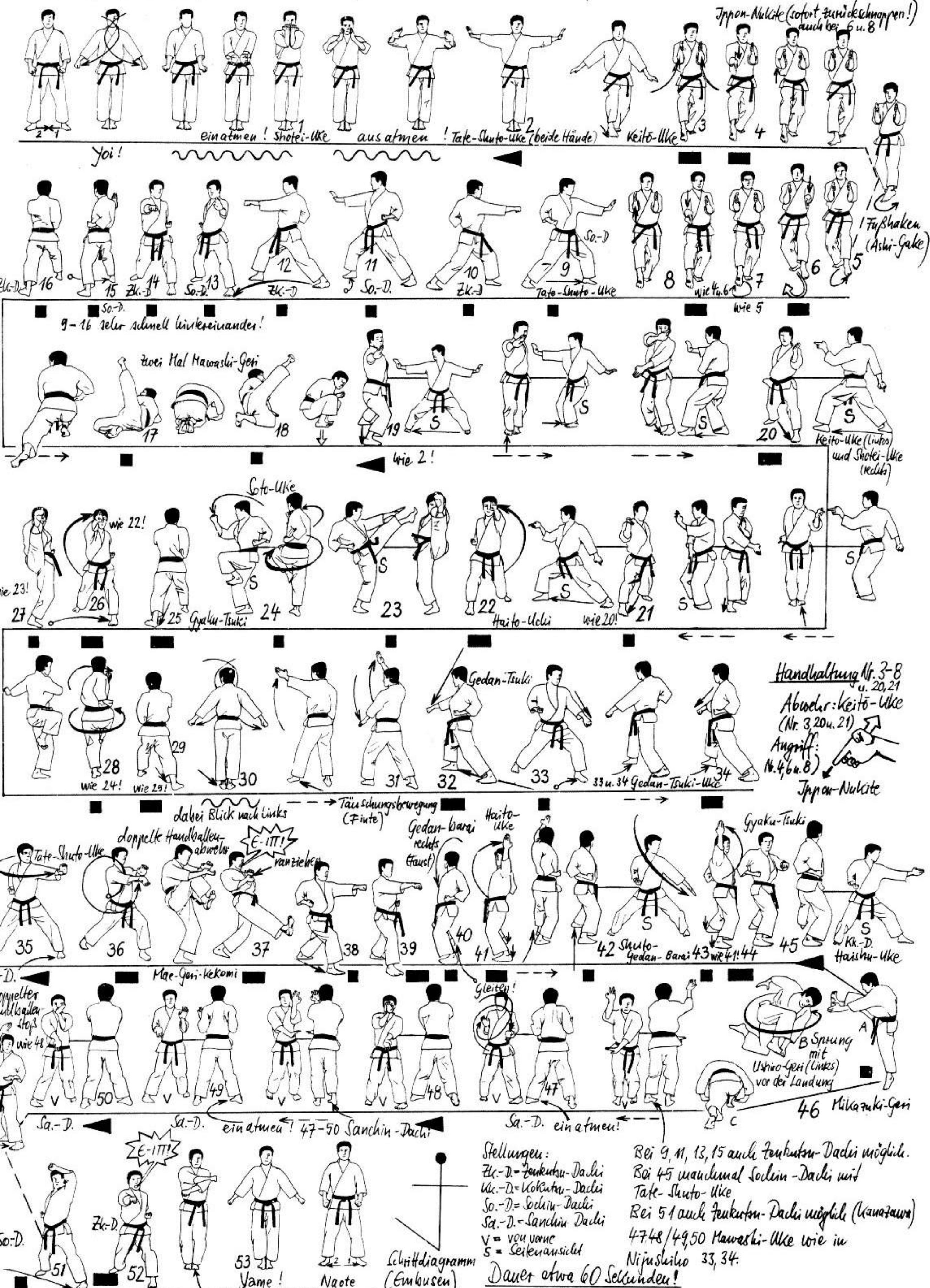
Jodan
Blickwendung beim Fumikomi (Stämpftritt)

Kagi-tsuki

Tsukami-uke
(Greifblock)

© by A. Pflüger
Unsu

Die Herkunft dieser vermutlich sehr alten Kata ist unklar. Möglicherweise gehört sie zur NIIGAKI-Schule wegen ihrer Ähnlichkeit mit NIJUSHITHO (NISEISHI). Ursprünglich wird im SHOTOKAN- und SHITO-Ryu-Stil geübt. Sollte nur von Karate-Meistern geübt werden!



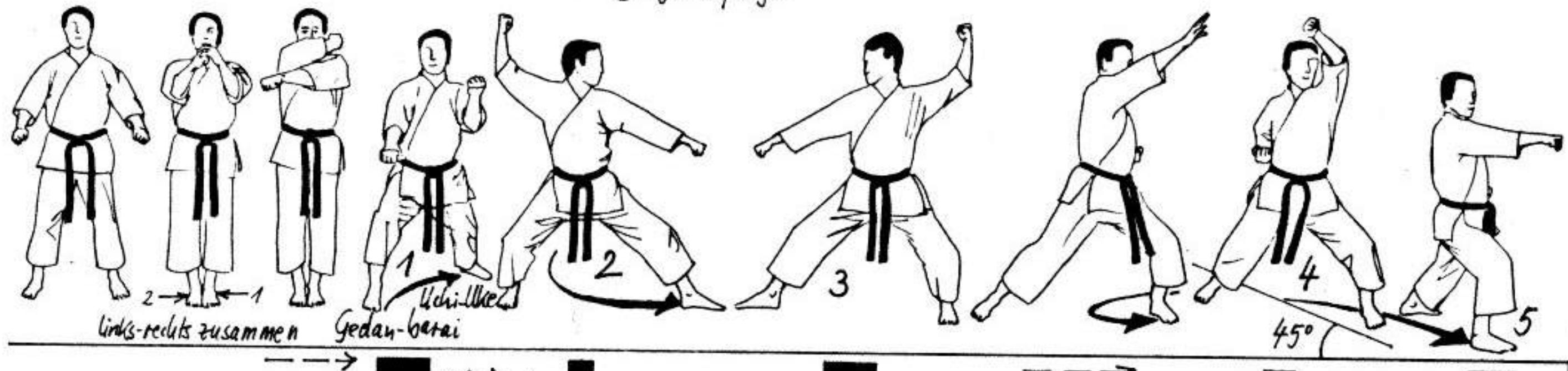
Stellungen:
 Zk.-D. = Zenkutsu-Dachi
 Uk.-D. = Kokutsu-Dachi
 So.-D. = Seichū-Dachi
 Sa.-D. = Sandan-Dachi
 V = von vorne
 S = Seitenansicht

Dauer etwa 60 Sekunden!

Bei 9, 11, 13, 15 auch Feukutsu-Dachi möglich.
Bei 45 manchmal Solein-Dachi mit
Tate-Shuto-Uke
Bei 51 auch Feukutsu-Dachi möglich (Kanazawa)
4748/49,50 Mawashi-Uke wie in
Nijushiko 33, 34.

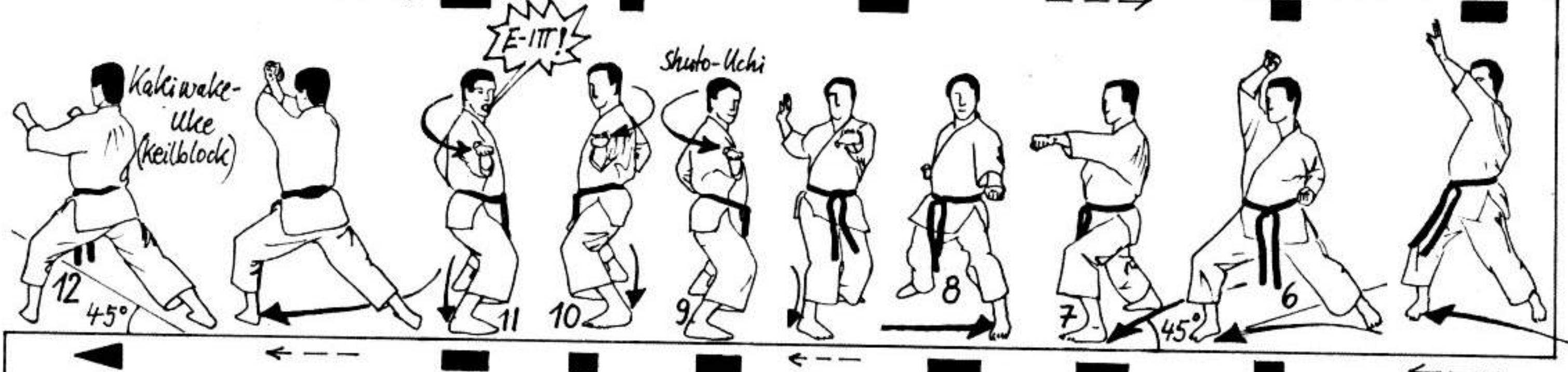
JI'IN

© by A. Pfleiderer



links-rechts zusammen Gedan-barai

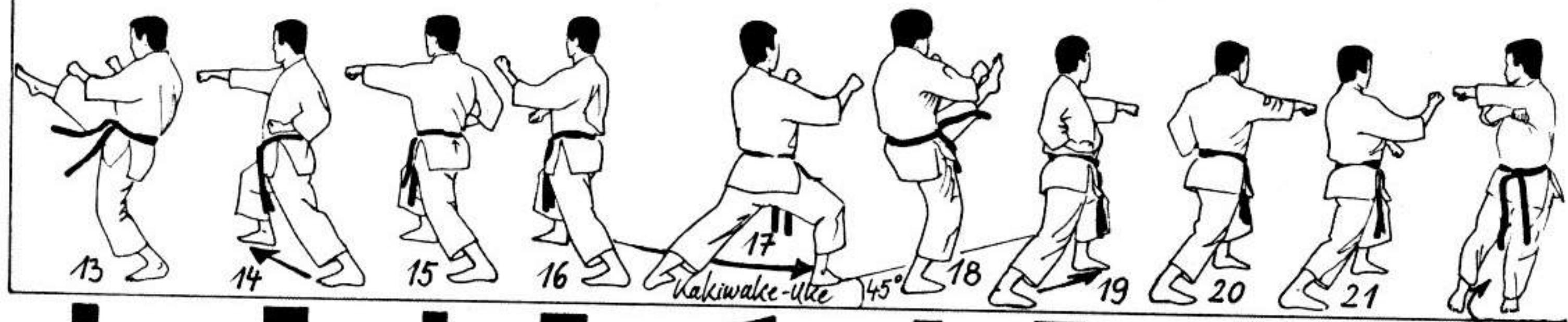
45°



Kakiwake-Uke
(Keilblock)

Shuto-Uchi

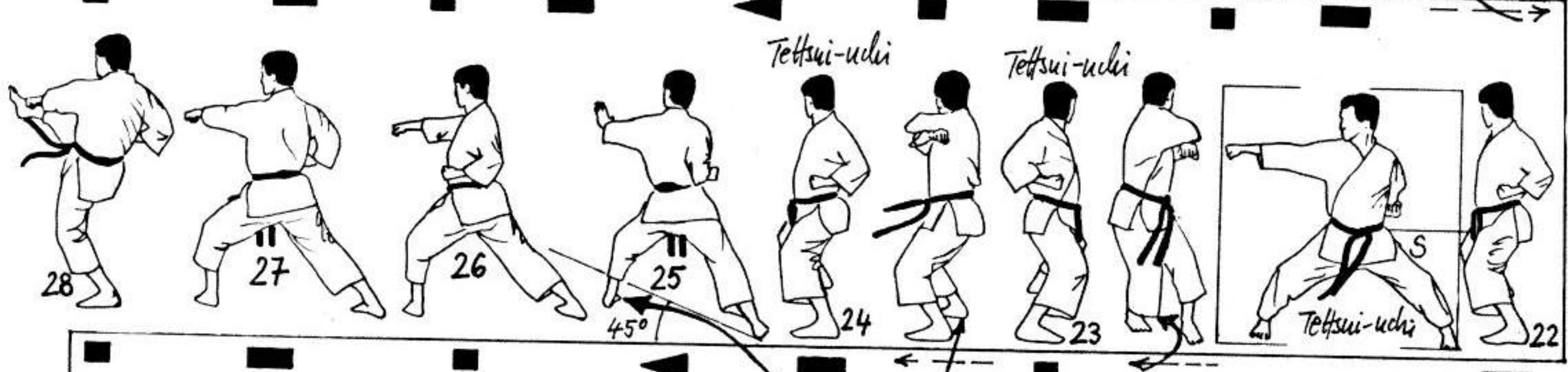
45°



Tetsui-Uchi

Tetsui-Uchi

Tetsui-Uchi



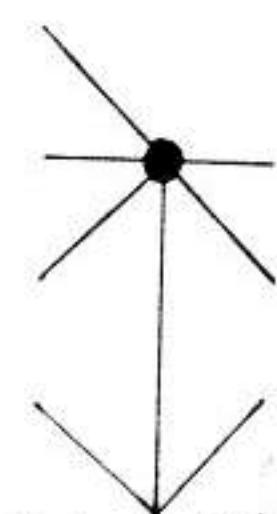
nach hinten absetzen

Uchi-Uke
Gedan-barai

Gedan-barai
Uchi-Uke

Uchi-Uke
Gedan-barai
Uchi-Uke (doppelt)

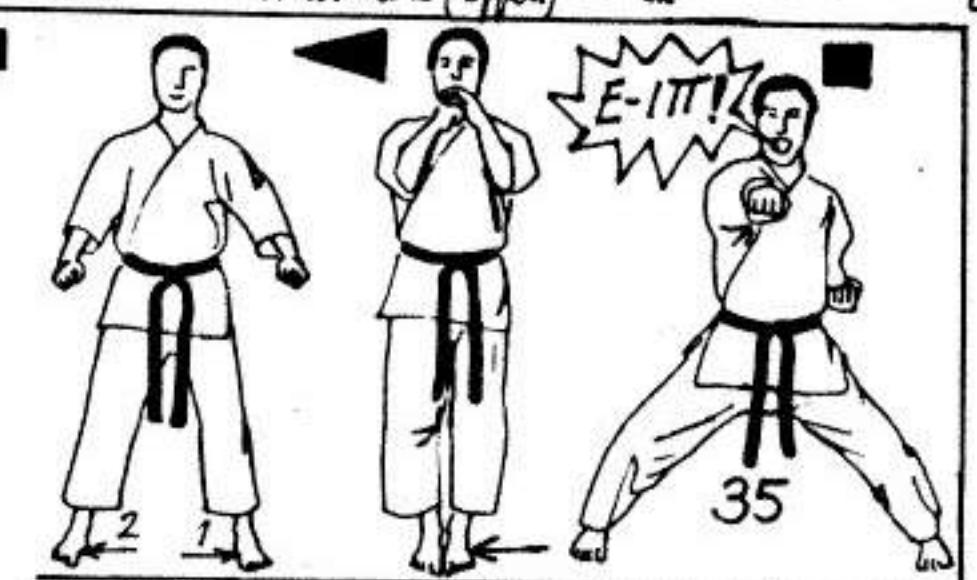
34



Embusen (Schrittdiagramm)

Jiou, Jitte und JI'IN gehören zu derselben Gruppe. Auch die Ausgangs- und Endstellung ist dieselbe. JI'IN ist weniger bekannt; Funakoshi hat sie nicht gelehrt.
Gleichzeitige Gedan-Barai und Uchi-Uke (Kosa-Uke) wie zu Beginn von Kian 3 tauchen sehr oft auf (1, 16, 21, 30, 31) außerdem Kakiwake-Uke gefolgt von Mae-Geri und Rentenki (wie in Joiu) bei 12, 13, 14, 15 / 17, 18, 19, 20.

Dauer etwa 30 Sekunden!



links-rechts auseinander

35

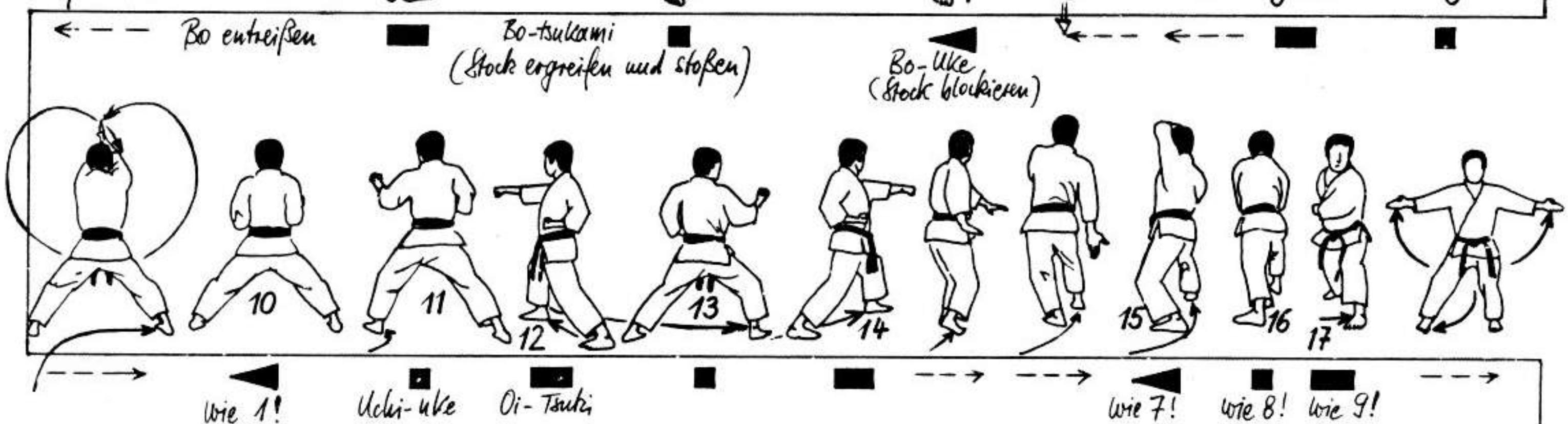
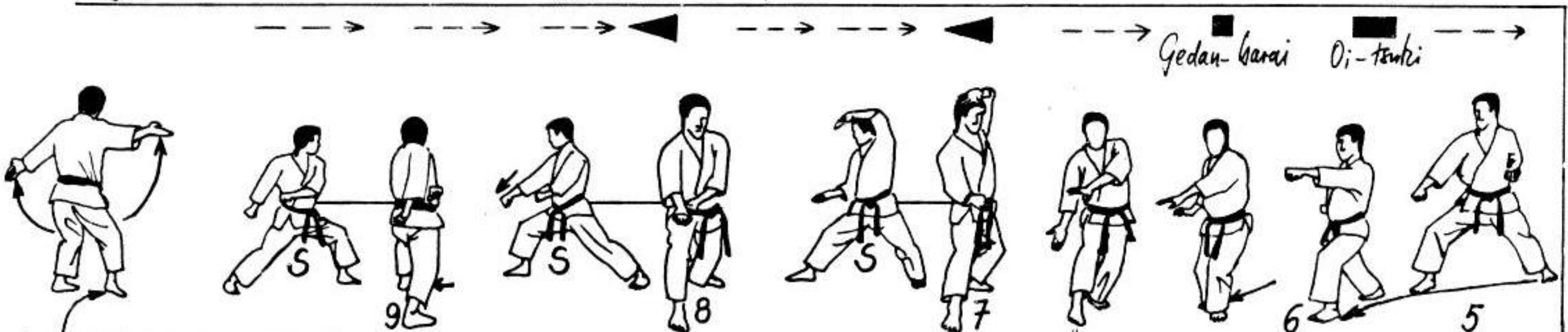
E-ITT!

Meikyo

© by A. Pflüger



Der alte Name dieses Kata ist ROHAL und sie wird auch in anderen Stilrichtungen geübt.



wie 1! Uchi-Uke Oi-Tsuki wie 7! wie 8! wie 9!

23 22 21 20 19 18 wie 1!

Tetsui-Uchi

Age-Uke

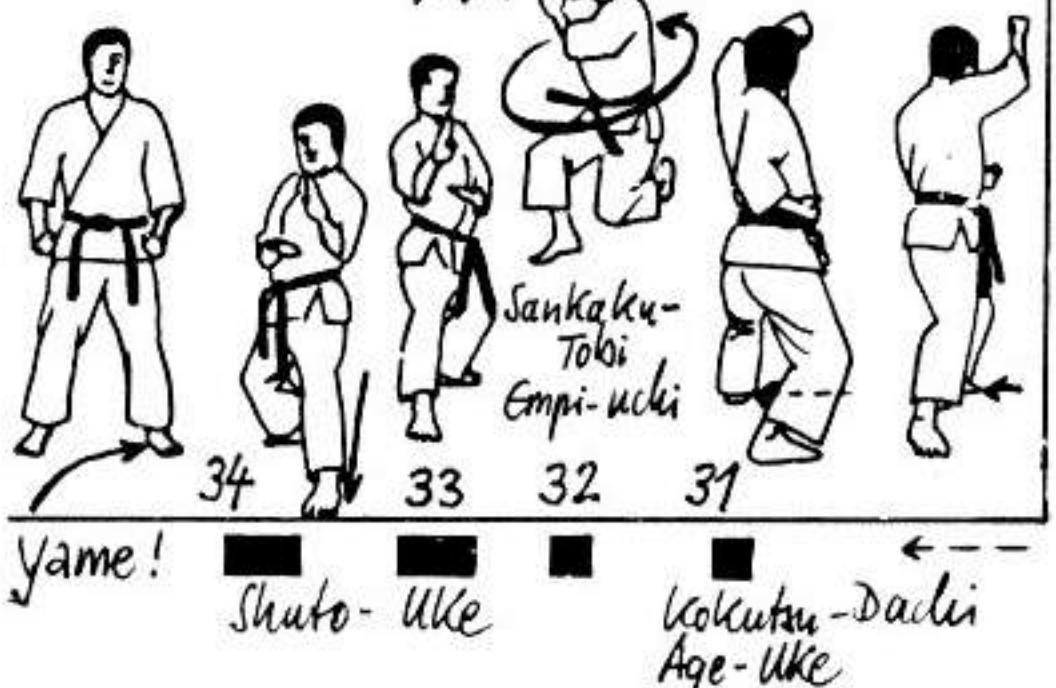
wie 1!

Hikazuki-Geri

26 und 27 wie in Heian Nidan

doppelter Uchi-Uke doppelter Ura-Uke mit Zwischenstufen

E-ITTR!



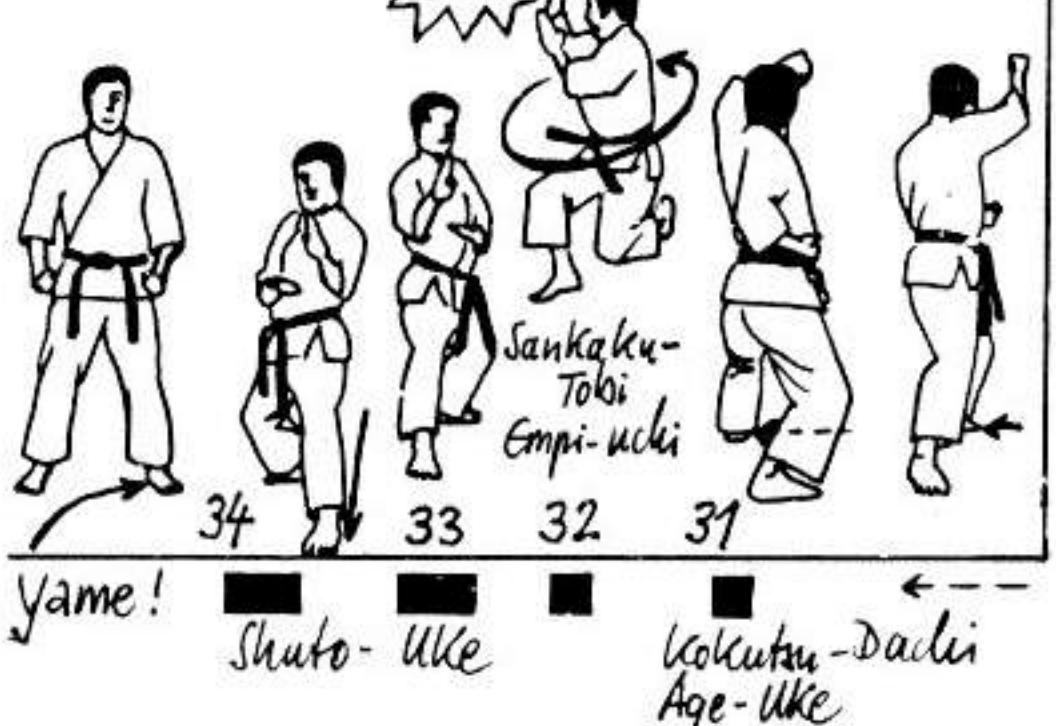
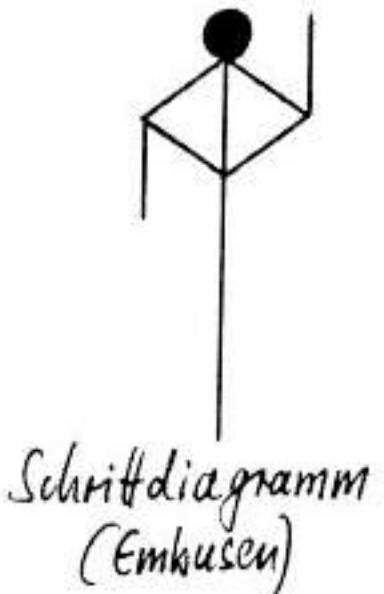
Besonderheiten und Wiederholungen:

Sankaku-Tobi in Verbindung mit einem gleichzeitigen Albogen-schlag (Nr. 32).

Die große auskohende Bewegung bei Nr. 1 finden wir auch bei Nr. 10 und Nr. 18.

Wiederholungen auch 3,4 und 5,6 und -ähnlich- 11,12/13,14/19,20/21,22.

Dauer etwa 50 Sekunden!



yame!

Shuto-Uke

Kokutu-Dachi
Age-Uke

Wankan

Wankan ist die kürzeste Kata im Shotokan-Stil. Auch als Shofu oder Hiko benannt, wird sie auch im SHITO-Ryu geübt als eine Kata der MATSUKURA-Schule (Tomari-te).

